

نوآموز اور ماہرین کے لئے ایک بہترین کتاب

ہیپناٹزم

HYPNOTISM

(افادیت، تربیت اور علاج)

محمد جاوید شیخ

نشر

نوآموز اور ماہرین کے لئے ایک بہترین راہنما کتاب

ہیپناٹزم (Hypnotism)

افادیت، تربیت اور علاج

از: محمد جاوید شیخ

قیمت

روپی پبلی کیشنز

دکان نمبر 13۔ الحمد مارکیٹ اردو بازار، لاہور۔ فون: 042-7243301

علم پیناٹزم (Knowledge of Hypnoses)

علم پیناٹزم ایک ایسا علم ہے جو انسانی تحقیق کے ساتھ ہی وجود میں آیا اور ابتداءً انسانیت سے ہی روپ عمل رہا۔

انسان نے پہلے پہل جب اس کائنات کے بیکراں کے سمندر میں اپنی آنکھ کھولی تو اسے ہر سو رنگ و اشیاہ دیکھنے میں ملیں۔ ایسے میں اس کے ذہن میں ان اشیاء کا ادراک کرنے کی جستجو پیدا ہوئی اور جب اس جستجو نے شدت اختیار کی تو اس کو احوال اپنے ذہن کی قوت کو مختلف انداز و اطوار سے برحقہ اور اسی عمل کے ردعمل میں اس پر علوم کا وہ مخفی خزانہ منکشف ہوا کہ اس کی عقل و نگ رہ گئی۔

بعد ازاں اس نے اس مخفی خزانے میں ایک دوسرے سے لپٹے، گنڈھ ہوئے علوم کو علیحدہ علیحدہ کرنا شروع کیا اور اس پر بے شمار اقسام کے علوم مظہر ہوتے گئے اور جیسے جیسے اس کی جستجو اور تلاش آگے بڑھتی گئی وہ اپنے ہی وہ ان علوم کے مظاہر سے نہ صرف مرعوب ہوتا چلا گیا بلکہ اپنے شعور کی قوتوں کو ترقی دینا ہوا اور شعور اور مابعد اشعور کے پردوں تک رسائی حاصل کرتا رہا اور اسی رسائی کے عمل میں وہ اس قدر کامیاب ہوا کہ آج ہم اس کو سائنسی ترقی اور انتہائی طرف بڑھنے والا آٹری قدم قرار دیتے ہیں۔

اسی ادراک اور شعور کی تلاش و جستجو میں جب انسان نے ان علوم کی تحقیق میں کی تو ان میں اس کے ساتھ قدرت الہی کا اصول خزانہ علم پیناٹزم آیا۔ ایک ایسا علم جس سے انسان اپنے شعور کی مخفی قوتوں کو اجاگر کر کے نہ صرف دوسروں پر بلکہ اپنے آپ پر بھی عمل کر کے خود اختیاری فینڈطاری کر سکتا ہے اور شعور کی ظاہری قوت کو مٹا کر

الاشعور کی ان دیکھی قوت سے انسانی جسم کے اندر چھپے ہوئے فاسد خیالات و امراض کا بخوبی علاج کر سکتا ہے۔

بقول ابوالطب بقرط:

جسم کو جو عوارض لاحق ہوتے ہیں، روح انہیں بند آنکھوں سے اچھی طرح دیکھ سکتی ہے اور ان کے منبع و ماضی یعنی جڑ کو فوراً تلاش کر سکتی ہے جس سے ان عوارض کا فی الفور علاج ممکن ہو جاتا ہے اور انسانی جسم ان عوارض سے نجات پا جاتا ہے انسان نے ابتداءً میں اس طبی قوت کو جسے عام اصطلاح میں ٹیس انسانی سے تعبیر کیا جاتا ہے روح کا نام دیا حالانکہ روح اس سے مبرا اور جالغنا تو رہی کا نام ہے۔

اگر بقرط کے ان الفاظ کا مطلب اندہ کریں تو یہ بات واضح ہوتی ہے کہ گہری سوچ کے ذریعے ہمارا ذہن یا قوت ادراک بیماریوں کے اسباب معلوم کر سکتا ہے اور گہری سوچ کا ادراک کرنے کے لئے آنکھوں کو بند کر کے اعصاب و ذہن کو یکسو کرنا لازمی ہوتا ہے۔

نظریہ بوعلی سینا:

”انسان کے اندر ایک ایسی قوت متخلیہ موجزن رقی ہے جس کا ظاہر ادراک مشکل ہے اگر اس قوت متخلیہ کو استعمال میں لایا جائے تو یہ قوت نہ صرف اس کے جسم پر اثر انداز ہوتی ہے بلکہ دوسروں کے جسموں پر بھی بخوبی اثر انداز ہو سکتی ہے نیز یہ قوت اجسام میں تبدیلی پیدا کرنے کا باعث ہو سکتی ہے، یہ تبدیلی خواہ تدریجاً جسم میں مرض پیدا کرنے کی صورت میں ہو یا بیمار جسم میں صحت یابی کی صورت میں۔“

اگر ہم ہمد قدیم پر نظر دوڑائیں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ قدیم فارس (ایران)، مصر، یونان، روم اور ہندوستان کے معابدوں اور مندروں میں مذہبی پیشوا جو طریقہ ہائے علاج اختیار کرتے تھے وہ سراسر ہپناٹزم کا مہیون منت نظر آتا ہے لیکن خود تئوئی حالت میں مرئیض اپنا علاج خود اپنے ذہن کی لاشعوری قوتوں کو برت کر کرتا اور بعد صحت یابی لاشعوری ذہن کے ساتھ اس کو مذہبی پیشوا کی روحانی قوت اور کرامات سے تعبیر کرتا گو اس قسم کے علاج معالجوں میں ان مذہبی پیشواؤں نے مختلف انداز و اطوار مختلف رسوم کی شکل میں ایجاد کی ہوتی تھیں۔

1462ء میں اس بات کا سربراہ انکشاف الہی کے ایک طبیب اور فلاسفر ہپوٹیشن (Pampunation) نے کیا کہ مذہبی پیشواؤں کے معبدوں میں جا کر جو مرئیض صحت یاب ہوتے ہیں اس کی وجہ ان کے اپنے تخیل کی قوت ہے اسی طرح سولہویں صدی عیسوی میں مشہور طبیب اور کیمیاگر ہیراسلیس (Paracelcus) نے بھی اس بات کا واضح طور پر اعادہ کیا کہ تخیل کی قوت مرض پیدا کر سکتی ہے اور شفا بھی بخش سکتی ہے۔

نظریہ فرانزیشن مسمر (Franzation Mesmer Aspect)

1765ء میں فرانزیشن مسمر نے یہ نظریہ پیش کیا کہ امراض کے اسباب کا تعلق ایک عجیب و غریب قسم کے مقناطیسی سیال (Magnetic Fluid) سے ہے جو ستاروں سے نکل کر ساری کائنات پر چھایا ہوا ہے اور انسانی جسم میں اسی سیال کے عدم توازن سے امراض ظہور پذیر ہوتے ہیں۔

بعد میں مسمر نے اپنے نظریہ میں تجربات کی روشنی میں یہ ترمیم کی کہ

”انسان کے اپنے جسم میں ایک روحانی طاقت پائی جاتی ہے جو دوسروں پر بخوبی اثر انداز ہوتی ہے اسے حیوانی مقناطیسی قوت (Animal Magnetism) کہا جاتا ہے اور اس میں صاف ہاتھوں کے لمس (Manipulation) سے کام لیا جاتا ہے۔

جدید ہپناٹزم کا بانی:

جدید ہپناٹزم کا بانی ڈاکٹر بریڈ (Dr. Bred) کہا جاتا ہے کیونکہ اس نے اس علم کے بکھرے ہوئے اجزاء کو یکجا کی بنی اور پہلی بار 29 جون 1842 کو برلن میڈیکل ایسوسی ایشن کے اجلاس میں جو مانیٹر میں ہوا اپنا مقالہ پیش کیا جس کی بناء پر اسے جدید ہپناٹزم کا بانی قرار دیا گیا مقالہ کا عنوان تھا۔

”امصابی ہپناٹزم کی شفا بخش تاثیر پر عملی مضمون۔“

(Practical Essay on the Curative Agency of Neuro Hypnotism)

لفظ ہپناٹزم کی وجہ تسمیہ:

ہپناٹزم (Hypnotism) کا لفظ ڈاکٹر بریڈ نے ایجاد کیا۔ اس نے یونانی لفظ ہپناس (Hypnos) سے اس لفظ کو اخذ کیا جس کے معنی تئوئی نیند ہے چونکہ اس عمل میں مسنون نیند طاری کی جاتی ہے اس لئے اس کا نام عمل تئوئی نیند یا ہپناٹزم رکھا گیا۔

بعد میں ڈاکٹر بریڈ نے اس نام کو مونوآئیڈ ازم (Monooideism) یعنی عمل یکسوئی سے تعبیر کرنا چاہا لیکن ماہرین طب نے اس نام کو قبول کرنے سے

انکار کر دیا اور اس طرح اس علم کو "پینائزم" سے موسوم کر دیا گیا۔

پینائزم کی سائنسی بنیاد:

ڈاکٹر بریڈواحد شخص ہے جس نے سب سے پہلے اس نظریہ کے عملی طریق (Phenomenon) کو سائنس کی روشنی میں پرکھا اور اس کی عضویاتی وضاحت (Physiological Explanation) تلاش کرنے کی سعی کی۔ اس سلسلے میں 1843ء میں بریڈ نے ایک کتاب اعصابی طریق علاج (Neurya Phenology) تحریر کی جس میں اس نے مرگی، فالج اور اعصابی دروں وغیرہ کا پینائزم کے ذریعہ علاج بیان کیا اور اس کے ساتھ ہی اس نے اس بات کی بھی وضاحت کی کہ کس طرح ہاتھ کے اشارات (Pauses) اور انتصاب نظر (Fixedgazing) کے ذریعہ عریضوں پر توجہی حالت یعنی مصنوعی نیند طاری کی جاسکتی ہے جس میں بعد میں لی بالڈ (Lei Beauld) نے ذہانی ہدایت (verbal suggestion) کے انتہائی موثر طریقہ کا اضافہ کیا اور یہی طریقہ آج تک سب سے زیادہ کارگر اور مستعمل چلا آ رہا ہے۔

پینائزم کی تعریف و تشریح

پینائزم کی تعریف:

گہری نیند کے مشابہ ایک ایسی حالت جس میں معمول یا سونے والا اپنے حامل یا پینائسٹ کی ہدایت، ترغیبات یا تحریکات (Suggestions) سے پوری

طرح باخبر رہتا ہے۔ (آکسفورڈ ڈکشنری، ویسٹر ڈکشنری) اس کی جامع تعریف یوں ہو سکتی ہے۔

"شعور کی وہی اولی قدرتی حالت جو نیند اور بیداری کا استخراج ہے۔"

پینائزم ایک ایسا آرٹ اور سائنس ہے جس کا تعلق توجہ کی پائیدار تشکیل و

تخلیص کے ساتھ ساتھ اس کا صحیح استعمال کرنا ہے جسے ہم مصنوعی طریقہ سے

طاری کر دے "عراقہ" سے مشابہہ کہہ سکتے ہیں۔ (جے لوکس اورٹن)

پینائزم بلحاظ سائنس ایک ایسی غیر قدرتی طاری شدہ نیند جسے عام مختلف

طریقوں سے اپنے معمول پر طاری کرتا ہے۔ (امبال کاؤ)

دوسروں کو متاثر کر دینے والا علم۔ (ڈاکٹر ریو فلانس)

کسی بھی شخص کو اپنی غصیت، اخلاق و کردار اور گفتگو سے متاثر اور قائل

کر کے اپنا ارادہ نافذ کرنے کا سائنسی فن (ڈاکٹر جین مین)

کسی شخص کو اپنے ارادے کے تحت کسی اور شخص کے چاہنے کے مطابق عمل (ڈاکٹر جیک

کرافٹ)

انسان کی ذات ارتفع سے ایک کامیاب اہیل (ڈاکٹر ایف ڈیو مائر)

ذہن فروری و حالات سے جس سے دوسرے کو متاثر کر سکے اور خود بھی متاثر

ہو سکے۔ (ڈاکٹر ایس بی فیلک)

پینائزم کوئی جادو، ہلک آرٹ، دج کرافٹ، ٹوٹے ٹوٹے یا کسی مافوق

الطرفت علم و فن کا نام نہیں بلکہ یہ یوگائی (Occult) سائنس کا تسلیم شدہ فن

ہے۔ (ڈاکٹر آف پیناس از ڈاکٹر ابراہام مانگم)

پینائزم کا تعلق ہے اسائنہ کالونی سے ہے جو ایک نفسیاتی حقیقت ہے اس کی

قیاد ذہن، اعصاب اور جسمانی نظام پر قائم ہے۔" (ڈاکٹر سوران)

☆ ایک مقناطیسی نیند (ڈاکٹر جمز آئر)

☆ چنانچہ، ایک ایسی مقناطیسی طاقت جو شفا بخشی کی حامل ہے (ڈاکٹر شارو)

☆ چنانچہ ایک ایسا سائنسی علم جس کے ذریعہ ایک مخصوص قسم کی ذہنی کیفیت پیدا کی جاتی ہے جسے چناس (Hypnos) کہا جاتا ہے بلکہ یہ اصل ذہنی یکسوئی (Super concentration of the mind) کہلاتی ہے (ڈاکٹر ڈوپٹ)

تشریح:

چنانچہ کا بنظر غائر جائزہ لیں تو معلوم ہوگا کہ اس کے دو جزو ہیں جس میں سے عملی جزو "آرٹ" اور علمی جزو "سائنس" کہلاتا ہے یہ لفظ لاطینی زبان کے لفظ چناس (Hypnos) سے ماخوذ ہے جس کے معنی نیند کے ہیں اور اردو میں "نوم" سے مستعمل ہے اسی لئے اس عمل کو اردو فہم میں تو یہی عمل عروج دراز سے نکارا جاتا ہے۔ اگرچہ اس عمل کے دوران "اوٹھ" اور "نیند" اور سونے کے الفاظ بھی استعمال کئے جاتے ہیں تاہم چناس کو فطری نیند نہیں کہا جاسکتا۔ دونوں حالتوں کی صحیح تشریح مشکل ہے مگر ان کے فرق کو باآسانی سمجھا جاسکتا ہے۔

"فطری نیند" ایک ایسی حالت نیند ہے جس میں انسان دنیا و مافیہا سے بالکل بے خبر ہوتا ہے اور اس حالت میں اسے کوئی بات سنائی یا بھائی نہیں دیتی جبکہ "چناس" کی نیند میں قوت سماعت غیر معمولی طور پر بیدار ہوتی ہے اور معمول اپنے عامل کی سرگوشیاں بھی پوری توجہ سے سنتا ہے۔

عام فطری نیند میں انسان کو اپنے گرد و پیش کے ماحول کی کوئی خبر نہیں ہوتی اور وہ سارے ماحول سے باہل کٹ کر رہ جاتا ہے جبکہ چناس میں معمول اپنے ماحول سے اس وقت تک باہر رہتا ہے جب تک عامل اپنی خواہش اور ارادے کے تحت اس کو ماحول سے بے خبری کی واضح ترین ہدایت نہ دے۔

دونوں حالت نیند میں قدرے مشابہت آکھوں کا بند ہونا، معمول کا غیر متحرک ہونا، لیکن بنظر غائر دیکھنے سے یہ بات واضح ہو جائے گی کہ اولین حالت میں معمول اپنی خواہش اور ارادے سے قطعاً آزاد ہوتا ہے جبکہ ثانوی حالت میں اس کے یہ تمام حرکات عامل کی ہدایات کے عین تابع اور اپنے ارادے کی قوت کے مستعمل کرنے کے تابع ہوتی ہے اس لئے اس کو ممانعت کا یکساں وہ نہیں دے سکتا۔

چنانچہ نامی کیفیت کی ایک ایسی انفعالی (Passive) حالت ہے جو نیند سے مشابہ ہونے کے ساتھ ساتھ بیداری کے محرک شعوری خیالات سے پاک ہوتی ہے ذہن اعتدالی اور مزاجت کرنے والے خیالات سے مبرا ہو کر لاشعوری عوامل کو اپنے خیالات پر اثر انداز ہونے دیتا ہے اور اس طرح بالکل نیند کی طرح شعوری ذہن کے بھائے لاشعوری ذہن کے کنٹرول میں رہتا ہے۔

فطری اور تنویمی نیند میں فرق:

عام فطری نیند میں شعوری ذہن آرام کرتا ہے اور لاشعوری ذہن کسی بیرونی تڑپ کے بغیر خود فعال ہو جاتا ہے لیکن تنویم (چناس) کی حالت میں یہ اپنے عامل (چناسٹ) کے تابع ہو کر اس کے احکامات بجالاتی ہے اور یہ احکامات عامل

کی ترغیبات (Suggestions) کے تحت کام کرتے ہوئے مطلوبہ تبدیلی کو پیدا کرتے ہیں جس کے بعد معمول (Subject) اس کے احکام کی تعمیل یا کسی میل و محنت کے کرتا ہے۔

اس طرح جب عامل ذہن میں تبدیلی پیدا کر لیتا ہے اور اپنے معمول پر نویی نیند عاری کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے تو پھر معمول کا الاشعوری ذہن اس کے کنٹرول میں آ جاتا ہے اور عامل کی بر ترغیب کو یا کسی مزاحمت کے قبول کر کے اس پر عمل پیرا ہو جاتا ہے اور اگر عامل معمول کے الاشعوری ذہن میں کسی ایسی ہدایت کو متفہم کر دیتا ہے تو پھر معمولی حالت بیداری میں بھی اس ہدایت پر عمل کرتا ہے چنانچہ میں ایسی ترغیبی حالت کو "ایما بعد تنویم" یا (Post Hypnotic Suggestion) کہا جاتا ہے۔

قابل غور بات یہ ہے کہ جب الاشعور میں مدفن یا دلوں کے ذخیرے کو عمل تنویم کے ذریعے پیدا اور اجاگر کر دیا جائے تو اس کے نتیجے میں حالت تنویم میں بیداری کی حالت کی نسبت ایسے معمول کی یادداشت بہت زیادہ تیز ہو جاتی ہے پھر ایسی تمام باتیں جو عالم بیداری میں اسے یاد نہیں آتی ہیں حالت تنویم میں با آسانی یاد آ جاتی ہیں اس لئے ایک چنانچہ یا عامل کا کام اپنے معمول کی ان پرانی اور بھولی بھری یادوں کے مدفن کو اکھیرنا اور زندہ کرنا ہے جو اس کے الاشعور میں سینکڑوں من گھڑت کے نیچے دبی پڑی ہوتی ہیں اور ایسا کام نفسیاتی علاج (Psychological Therapy) میں بے حد ضروری تصور کیا جاتا ہے۔

چنانچہ کے درجے

(Degrees of Hypnos)

یوں تو ماہرین چنانچہ نے چنانچہ کے کئی درجے گردانے ہیں لیکن ان میں پہلے کے تین درجے اہم ہیں۔

- 1- ہلکا عمل تنویم (Light Hypnos)
- 2- گہرا تنویم (Deep Hypnos)
- 3- بے ہوشی کی حالت (Subconsciousness Condition)

1- ہلکا عمل تنویم (Light Hypnos)

اس میں معمول اپنے عامل کے احکام پر عمل کرنے کے دوران آرام کی حالت میں رہتا ہے، وہ بغیر کسی سوچ بچار اور حیل و چیت کے عامل کے احکام اور ہدایت کی پابندی کرتا ہے ایسی حالت میں معمول کی ایسی حالت نہیں ہوتی کہ وہ عامل کے احکام کو نہ مانے مگر جب اس کی مضر نیند ختم ہو جاتی ہے جب بھی اسے یہ یاد رہتا ہے کہ مضر نیند میں اس نے کیا کیا کام کئے تھے۔

ایسی نویی حالت کو "سستی" کی حالت میں تعبیر کیا جاسکتا ہے۔ یہ حالت تقریباً ایسی ہوتی ہے جیسی کہ رات یا دن میں قدرتی نیند آنے سے کچھ ہی لمبے پہلے ہوتی ہے اس حالت کا موازنہ "فخاری" کی حالت سے کیا جاسکتا ہے۔ فخاری کی اس حالت میں معمول کا چہرہ جذبات سے عاری اور بے کاری کی حالت جیسا ہوتا ہے لیکن ہماری ہو جاتی ہیں چہرے کے پٹے پوری طرح ڈھیلے پڑ جاتے ہیں ان

پنوں کے ڈھیلے پڑ جانے سے معمول کے چہرہ پر کچھ اس طرح لکیریں ابھرتی ہیں جنہیں بگلی مکان یا مسکراہٹ کہا جاسکتا ہے۔

عالم کا حکم ملنے پر معمول نارمل حالت میں اپنی آنکھیں کھول سکتا ہے مگر زیادہ تر موقعوں پر جب اسے آنکھیں کھولنے کی واضح ہدایت نہ دی جائے، وہ اپنی آنکھیں کھولنے میں ناکام رہتا ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ اسے آنکھیں کھولنے کے لئے بہت زیادہ کوشش کرنی پڑتی ہے۔ معمول کی سستی کی حالت میں اس کا شعور سرگرم اور ہوشیار رہتا ہے اور اس کی قوت کے عمل کو دیکھ کر کوئی بھی شخص یہ نہیں کہہ سکتا کہ یہ نیند میں سویا ہوا ہے۔ حقیقت میں ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وہ اپنی نارمل زندگی میں بے اتنا ہوتے ہوئے بھی معمول کے اندر اتنی جتنی اور بیداری رفتی ہے کہ اگر وہ مناسب سمجھے تو عامل کے حکم کی پابندی کرے اور نہ چاہے تو نہ کرے عام مشاہدہ یہی ہے کہ ایسی حالت میں زیادہ تر معمول عامل کے احکام اور ہدایت کی باقاعدگی سے پابندی کرتے ہیں بہت کم معمول ایسے ہوتے ہیں جو اس حالت میں اس کے احکام کی پابندی نہیں کرتے ہیں پابندی احکام کی مثال یوں دی جاسکتی ہے کہ اس وقت اگر عامل اپنے معمول کے ہاتھ میں کسی بھی معمولی سے کیپیکل کی بوتل تھما کر اسے یہ حکم دیتے ہوئے سو گئے کہ کہ یہ عطر گلاب ہے تو معمول حقیقت میں اسے گلاب کا عطری سمجھے گا اور اسے ویسی ہی خوشبو آئے گی۔

عمل توہیم کی حالت میں معمول کے شعور کی حالت کو نہیں دیکھا جاسکتا اس وقت معمول اپنے عامل کے اوپر انحصار کرتا ہے عامل جو بھی حکم دیتا ہے معمول اس کی تعمیل کرتا ہے یہی وجہ ہے عمل توہیم کی اس حالت کو مرض کے علاج کے نقطہ نظر سے بے حد اہم مانا گیا ہے چونکہ معمول پوری طرح سے عامل کے تمام احکام سے

اوپر انحصار کرتا ہے اور اس پر پوری طرح اعتماد ہوتا ہے اس طرح عامل کے لئے اس کی ہدایتوں کا علاج کرنا بہت زیادہ آسان ہو جاتا ہے۔

گہرا عمل توہیم (Deep Hypnos)

یہ عمل توہیم کا دوسرا درجہ ہے اس میں معمول آس پاس کے ماحول سے بے خبر ہو کر پوری طرح الگ تھلک ہو جاتا ہے اور عامل کے احکام اور ہدایت کے مطابق کیپیکل کی طرح کام کرنے لگتا ہے جب توہیمی حالت سے آزاد ہو جاتا ہے تو اسے یاد نہیں رہتا کہ اس نے کس طرح حالت میں کیا کام کئے تھے جبکہ جگہ عمل توہیم میں اسے سب کچھ یاد رہتا ہے، گہرے عمل توہیم کی حالت کو عموماً ملائم حالت (Mild condition) بھی کہا جاتا ہے۔

ملائم حالت میں مندرجہ بالا اختصاری کی تمام علامات تو موجود ہوتی ہیں مگر ان کا اظہار موت جیسا ہوتا ہے کیونکہ ایسی حالت میں معمول کے ہاتھ پاؤں اور دوسرے جسمانی اعضاء مردے کی طرح اکڑ کر سخت ہو جاتے ہیں، جسم کے تمام خضے اور احساسات ہو جاتے ہیں معمول اپنی آنکھیں کھول سکتا، پتلیاں اوپر چڑھ جاتی ہیں، بالکل جھپکنا بند ہو جاتی ہیں اور ہاتھ پاؤں میں بھاری پن آ جاتا ہے، سانس کا عمل بے حد سست اور گہرا ہو جاتا ہے، معمول کو درد کا احساس نہیں ہوتا، ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اسے کوئی بے ہوش کرنے والی دوا سونگھا دی گئی ہے معمول کی ہتھیلی میں دلی کو پار کر دینے پر بھی درد کا احساس نہیں ہوتا اس وقت معمول کو حکم دے کر اس کے جسم کے کسی بھی حصے کو جھٹکے جھٹکے سے روکا جائے تو اس کے جسم کا وہ حصہ اسی حالت میں رہے گا جب تک کہ عامل اپنے دوبارہ حکم کے تحت اس حصہ جسم کو عام حالت میں آئے گا۔

اس قسم کی مثال آج کے دور میں عموماً باہر مریجن سے لی جاسکتی ہے جو اپنے مریضوں کو بغیر بے ہوش کئے ان کا خطرناک سے خطرناک آپریشن یا آسانی کر لیتا ہے جبکہ ایسی حالت میں مریض بالکل پرسکون اور ساکت پڑا رہتا ہے اسے نہ تو جسم کے ساتھ کی گئی چیر پھاڑ کی تکلیف ہوتی ہے اور نہ ہی اس کا احساس نہ ہی مریض کے ساتھ کی گئی یا کبھی گئی کوئی بات مریض کو یاد رہتی ہے۔

بے ہوشی کی حالت (Subconscious Condition)

اس حالت میں انسان کو دنیا و مافیہا سے اس طرح بے خبر کر دیا جاتا ہے کہ وہ ایک قسم کا مردہ ہوتا ہے صرف اس کا شعوری ذہن بیدار رہتا ہے جس سے وہ عامل کے احکام پر کاربند ہو کر ہر وہ کام کر گزرتا ہے جو بظاہر ناممکن ہوتا ہے اور پھر بھی وہ اپنی جگہ پر مردے جیسی حالت میں پڑا رہتا ہے۔ عمل اکثر اوقات سخت نقصان دہ ہوتا ہے اور اس سے معمول کی جسمانی حالت کو ضعف یا نقصان پہنچ سکتا ہے اس لئے عام عامل کو ایسی حالت معمول پر طاری کرنے سے گریز کرنا چاہئے۔ اس کے علاوہ بھی عمل توہیم یا چنانازم کے ذیل کے درجات بھی ڈاکٹر لی ایبے نے مقرر کئے ہیں۔

ان میں پہلا اور دوسرا درجہ تو اوپر بیان کیا جا چکا ہے۔ اس کے بعد تیسرے درجہ کی حالت ذکر حسب ذیل ہے۔

معمول کو اپنے گرد و پیش کا ایک خاص حد تک علم رہتا ہے یا اس سے وہ ایک خاص حد تک باخبر رہتا ہے اس درجہ میں وہ عامل کی ہر بات پورے دھیان سے سنتا ہے لیکن وہ اس وقت بے انتہا گہری نیند میں ہوتا ہے اور عامل کے ہر حکم پر پوری تندی سے عمل کرتا ہے اگر اس کے ایک بازو کو حرکت دے کر یا

چکر میں گھما کر چھوڑ دیا جائے تو وہ اسے تابعم عانی چکر دیتا رہے گا اس درجے کو چنانازم گمز (Hypno toxes) کا نام دیا گیا ہے۔

اس درجہ میں مریض کا تعلق خارجی دنیا سے بالکل ختم ہو جاتا ہے اور وہ پوری طرح اپنے عامل کے زیر اثر آ جاتا ہے وہ صرف اور صرف عامل کی آواز پر دھیان دیتا اور اس کی ہدایات پر عمل کرتا ہے۔

اس درجہ میں جن واقعات سے معمول کا واسطہ پڑتا ہے تو ان کا نقش اس کے ذہن پر خاصا دم رہتا ہے۔

اس درجہ میں معمول کی اپنی تمام یادداشت بخوبی جاتی ہے اور مریض صرف عامل کی باتوں پر پورا پورا عمل کرتا ہے۔

چنانازم کے لئے بنیادی باتیں

چنانازم کے عمل کو جاننے اور اس میں مہارت حاصل کرنے کے لئے ذیل کی باتیں بہ حد اہم کردار رکھتی ہیں جن پر قدرے روشنی ڈالی جاتی ہے تاکہ چنانازم کے طالب علم کے لئے اس کا حصول آسان تر ہو سکے۔

۱۔ قوت ارادی:

اللہ تعالیٰ نے انسان کو بے شمار خوبیوں سے نوازا ہے جن میں ایک اہم خوبی قوت ارادی بھی ہے جو ہر شخص میں کم یا زیادہ فطری لحاظ سے موجود ہوتی ہے۔

قوت ارادی دیکھنے میں تو معمولی سی بات معلوم ہوتی ہے لیکن دراصل یہی قوت ہے جس سے انسان کی زندگی اور موت کا راز پوشیدہ ہے یہ قوت ہے جس

کا انسان کو خود بھی اندازہ نہیں ہے کہ اس کے دائرہ اختیار میں کیا کچھ ہے۔
درحقیقت یہی وجہ ہے جس میں انسان کی زندگی اور موت کا راز پوشیدہ ہے اور
اس قوت کا اندازہ کسی نینا نے سے نہیں لگا جاسکتا۔

حضرت انسان کے پاس اس پوشیدہ قوت کی کوئی کمی نہیں ہے مگر وہ اس کے
صحیح استعمال سے نااہل ہے اگر اس کی قوت ارادی مضبوط طے مضبوط تر ہوگی تو وہ ہر
ناممکن کام کو ممکن کر دکھائے گا جیسا کہ چنگیز خان، اسکندر اعظم، اکبر مغل اعظم، دور
حاضر میں قائد اعظم محمد علی جناح تھے۔ یہ قائد اعظم جیسے پیارے، ناتواں شخص کی یہی
مضبوط قوت ارادی کا کرشمہ ہے کہ آج ہم ایک آزاد مملکت پاکستان میں سکھ کے
ساتھ جی رہے ہیں البتہ جن لوگوں کی قوت ارادی کمزور ہوتی ہے وہ جتنی ہوئی بازی
بھی با آسانی ہار جاتے ہیں اور بڑی بڑی سلطنتیں گنوا بیٹھتے ہیں۔

قوت ارادی کا منبع وہ ماضی انسان کی قوت یقین ہے اور جس قدر کسی کی یقین
کی طاقت مضبوط ہوگی اسی قدر اس کی قوت ارادی بھی اہم اور توانا ہوگی۔ مینا نوزم
یعنی تغیر اور قوت ارادی کا اتنا گہرا رشتہ ہے کہ اکثر باران کے درمیان شخصیں کرنا
ہے حد مشکل ہو جاتا ہے کیونکہ اولین محرک قوت ارادی ہی ہوتی ہے مثلاً جب بھی
آپ کسی شے کو خریدنا چاہیں گے تو سب سے پہلے اس کی قیمت پوچھی جائے گی اور
اگر آپ کا اعتماد اور قوت ارادی برقرار رہتا ہے تو آپ وہ شے فی الفور خرید لیں گے
بصورت دیگر آپ کی خواہش ناقص رہے گی، اسی طرح اکثر مضبوط قوت ارادی کا
سکڑ مین اپنے گاہک کے ہاتھ اس کی خواہش کے برعکس شے بیچ دے گا۔

یاد رکھیں کہ قوت ارادی اور ضد دو الگ الگ چیزیں ہیں جس شخص کی قوت
ارادی جس قدر زیادہ مضبوط ہوگی اس کے سونپنے کی قوت بھی اتنی ہی زیادہ طاقتور
ہوگی جبکہ مقابلہ ایک ضدی انسان محدود قوت ارادی کا مالک ہونے کے ناطے

صرف دوسروں پر اپنا فیصلہ ٹھونسنے کے لئے بے تاب رہے گا۔ محدود اور کمزور سوچ
کے ناطے وہ اکثر ویسٹرن کام و نامراد ہی رہتا ہے۔

قوت اعتماد، انسانی زندگی میں ایک ایسی قوت ہے جو انسان کو زندگی کی اس
بلند ترین میز می پر لے جاتی ہے جہاں دنیا کی ہر شے چھوٹی اور معمولی نظر آئے لگتی
ہے اور جس کی تعلیم روز اول سے ہی انسان کو مذہب کے ذریعے دی جاتی رہی ہے
یہی وجہ ہے کہ اللہ تعالیٰ نے انسان کو یہ کہہ کر کہ "میں تمہاری شہ رگ سے بھی
نزدیک ہوں" اسی بات کی طرف توجہ دلائی ہے۔

انسان جس کام کو نہیں کر سکتا یا کام کرتے کرتے ٹھک جاتا ہے تو اس وقت
کسی ایسی ہی چیز کا سپارڈاٹھوٹا ہے جو اس کے ٹوٹے ہوئے دل کو جوڑ دے یہی
وجہ ہے کہ ایک طرف تو خدا نے انسانوں کو یہ اعتماد دلایا کہ تم اپنے خدا کو یاد رکھو
تا کہ وہ تمہارا ہر کام پورا کر دے خدا کو اگر آپ خوش کر لیتے ہیں تو جو چاہیں آپ
اس سے پاسکتے ہیں اور یہی وہ اعتماد ہے جو ہمیں مذہب سکھاتا ہے۔ اعتماد کے بغیر
کبھی بھی کوئی کامیابی حاصل نہیں ہو سکتی اور ایک میناٹ کے لئے یہ بات بے اعتنا
ضروری اور لازمی امر میں سے ہے کیونکہ جس قدر بھی زیادہ اسے اپنے آپ پر
اعتماد ہوگا اتنے ہی آرام سے وہ اپنا کام مکمل کر سکے گا۔

اگر آپ خود ہی پریشان ہیں اور آپ کو اپنے اوپر اعتماد حاصل نہیں ہے تو
آپ کوئی بھی کام صحیح طور پر انجام نہیں دے سکتے جب آپ کوئی بھی خاص کام
کرتے ہوئے ڈرنے لگیں گے تو آپ کسی کی کیا مدد کریں گے۔

اس لئے یاد رکھیں کہ جو اپنی مدد خود نہیں کر سکتا تو چنانچہ ہم جس کا
اعمال دوسروں کے ساتھ ہے، اس کا علم آپ کیسے حاصل کر سکتے ہیں، چنانچہ ہم

گھنے کے لئے پورے اعتماد کی ضرورت ہے۔ چھوٹے خیالات اس کے سب سے بڑے دشمن ہیں جیسا کہ بات کرتے وقت بہک جانا وغیرہ وغیرہ، چھوٹے چھوٹے خیالات کیوں پیدا ہوتے ہیں؟ ان کے وجوہات کیا ہیں؟ آپ کے اندر احساس کمتری کیوں پیدا ہوتا ہے؟ اس کی گہرائی میں جب اتر کر بنظر غائر جائزہ لیں گے تو معلوم ہوگا کہ بار بار کی ناکامی ہی سے احساس کمتری پیدا ہوتا ہے اس لئے بہتر یہ ہے کہ اپنے دماغ میں احساس کمتری اور حقیر خیالات کو نہ دھنسنے دیں۔

نپولین کا یہ فقرہ ہمیشہ اپنے ذہن میں رکھیں کہ ”ناممکن نامی لفظ میری لغات میں نہیں ہے“ اور ایک علم چنانچہ علم کے طالب کے لئے یہ فقرہ بے حد اہمیت کا حامل ہے اور یہی چنانچہ سیکھنے کی چکی شرط ہے۔

2۔ یکسوئی یعنی توجہ ارتکاز (Concentration)

ارتکاز توجہ یعنی وہی یکسوئی ایک ایسی شے ہے جب تک کسی شخص کو اس چیز میں پوری طرح وسوسہ حاصل نہ ہوگی وہ کوئی بھی بڑا کارنامہ سر انجام نہیں دے سکتا۔ یاد رہے کہ ہمارے خیالوں کا ہماری زندگی سے انتہائی گہرا رابطہ قائم ہے اور ان خیالات کو کسی ایسے مرکز پر یکجا کرنا ہی قوت ارتکاز کہلاتا ہے۔

دوسرے لفظوں میں جب تک آپ کی دماغی قوتیں بکھری ہوئی ہیں آپ کچھ نہیں کر سکتے۔ آپ کبھی بھی ایک وقت میں دو کام سر انجام نہیں دے سکتے اگر کبھی ایسا کرنے کی کوشش کریں گے تو وہ سب کے سب بگڑ جائیں گے اس دنیا میں ناکام لوگ وہی ہیں جو اپنے اندر ذہنی یکسوئی اور توجہ پیدا نہیں کر پاتے ذہنی انتشار کی وجہ سے وہ نہ کچھ سوچ سکتے ہیں اور نہ ہی پورے دھیان اور یکسوئی سے اپنا کام کر سکتے ہیں کیونکہ ان کی توجہ مختلف سمتوں میں بھٹکتی رہتی ہے اور کسی ایک خاص سمت کی

طرف مبذول نہیں ہونے پاتی۔

ہمارے دماغ کی مثال کچھ یوں ہے کہ جس طرح کسی اخبار کے دفتر میں ٹیلی گراف پر خبروں پر خبریں وصول ہوتی ہیں اس طرح ہمارے جسم کے ہر ریشہ سے مواصلاتی رابطہ (حسی رابطہ جسم) کے ذریعہ دماغ تک مختلف خبریں پہنچتی رہتی ہیں اور وہ تمام تر پیغامات کو ہمارے شعور کی تجزیہ گاہ کے حوالے کر دیتا ہے جہاں ہمارا شعور ان کو اپنے طور پر تجزیہ کر کے کانت چھانت کرتا ہے اور پھر اہم فیصلے کرتا ہے۔

ہمارے شعور کی سرگرمیاں بے حد وسیع اور طرح طرح کی ہیں اور یہ اپنے فرائض سے کبھی غافل نہیں رہتا جس کام میں بھی وہ مصروف ہوتا ہے تو پوری محویت کے ساتھ اس میں غرق رہتا ہے اس لئے چنانچہ سیکھنے کیلئے دوسرا لازمی عنصر ارتکاز توجہ (Concentration) ہے ارتکاز توجہ سے ہماری مراد وہ تاثر ہے جس کی بدولت انسان سے کرشمے اور معجزے رونما ہوتے ہیں اس کو سائنسی اصطلاح میں ذیل کے تجربے سے مشابہت دی جا سکتی ہے۔

”جب ہم سورج کی شعاعوں کو کسی آتشی یا محدب عدسہ (Convex Lens) سے گزرا کر کچھ یا کبھی کاغذ پر ایک جگہ مرکوز کرتے ہیں تو وہ شے فوراً آگ پکڑ لیتی ہے جبکہ عام حالت میں بکھری ہوئی سورج کی شعاعیں آگ لگانے کا باعث نہیں بنتیں یہی وہ بات ہے کہ اگر ہم اپنے دماغ کے کھمبے ہوئے خیالات کو اپنی قوت ارادی کے آتشی عدسے سے یکجا کر دیں تو بہت سی ایسی باتیں جو پہلے ناممکن نظر آتی تھیں اب ناممکن نظر آنے لگتی ہیں۔

مشہور مفکر جان لاک کے مطابق۔

”فنِ تنویم یا چنانچہ قوت توجہ کی ہی ایک ترقی یافتہ شکل ہے اس کا تعلق نہ

صرف چنانچہ بلکہ ماورائے حواس سے بھی ہے مثلاً غلیظ جسمی، تھکات ریڈنگ (خیال بنی)، یوگا، مستقل بنی وغیرہ وغیرہ۔“

ارکاز توجہ کے لئے کئی ایک قسم کی مشقوں کی ضرورت ہوتی ہے جن میں شیخ بنی، بکس بنی، سایہ بنی، مادہ بنی، آفتاب بنی، آئینہ بنی، آب بنی، نقطہ بنی وغیرہ وغیرہ شامل ہیں اور جن کا اگلے صفحات پر مختصر احوال بیان کیا جائے گا۔

ارکاز توجہ کی مشقوں کو سمجھنے کے لئے سب سے پہلے دماغ کے شعور، تحت اشعور اور لاشعور کو سمجھنا ضروری ہے کیونکہ ان کی اصل ماہیت کو سمجھے بغیر کسی بھی طریقہ مشق میں صحیح طور پر کامیابی حاصل نہیں ہو پاتی اور اکثر اوقات چنانچہ سمجھنے کا عمل ادھورا رہ جاتا ہے۔

شعور (Consciousness)

ہم جو کچھ کر رہے ہیں، دیکھ رہے ہیں، سوچ رہے ہیں، یہ سب کچھ دماغ کے اس ظاہری حصہ کا کارنامہ ہے جسے شعور کہا جاتا ہے۔ شعور دو قسم کا ہوتا ہے ایک مرکزی شعور اور دوسرا مطلق شعور۔ اس کو ہم اس طرح بیان کر سکتے ہیں کہ ایک شخص کسی میگزین کے مطالعہ میں مصروف ہے اور اس مطالعہ کے دوران کبھی وہ کسی پرندے کی آواز سنتا ہے، کبھی اپنے جسم کے کسی حصے کو سمجھانے لگتا ہے تو ایسے وقت میں مطالعہ میں مصروف شعور کو مرکزی شعور اور ادھر ادھر کے کاموں کے دھیان میں مصروف مطلق شعور کہا جاتا ہے۔

تحت اشعور (Subconscious)

تحت اشعور ہمارے ذہن کا وہ حصہ یا درجہ ہے جسے ”پراسرار گودام“ سے

تعبیر کیا جاسکتا ہے ایسے حالات و واقعات جن سے ہم معمولی طور پر متاثر ہوتے ہیں تحت اشعور انہیں ریکارڈ کر لیتا ہے جن واقعات سے ہم متاثر ہو چکے ہوں یہ کچھ عرصہ تک انہیں محفوظ رکھنے کے بعد ان کے تاثراتی حصے کی کانٹ چھانٹ کر کے لاشعور کے حوالے کر دیتا ہے اور باقی حصے اپنی یادداشت سے محو کر کے فارغ ہو جاتا ہے۔

چونکہ یہ ہماری سطحی یادداشت کا ریکارڈ کچھ ہوتا ہے اس لئے اگر ہم گزرے ہوئے کچھ مہینوں اور سالوں کے خاص خاص حالات و واقعات کو دہراتا چاہیں تو ہم انہیں تحت اشعور سے حاصل کر کے اپنے شعور کے پردے پر کسی فلم کی طرح آسانی سے دیکھ سکتے ہیں اگر ہم انہی واقعات و حالات کو کئی سال بعد اپنی ذہنی سکریں پر دیکھنا چاہیں تو پھر ہمیں لاشعور کی مدد لینی ہوگی اور لاشعور سے کچھ حاصل کرنے کا واحد ذریعہ چنانچہ ہے۔

لاشعور (Unconscious)

ذہن کا تیسرا حصہ یا درجہ لاشعور کہا جاتا ہے یہ انسانی زندگی میں ۱۱ اہم کردار ادا کرتا ہے یہ ہماری تمام حیوانی جبلتوں کو کنٹرول کرتا ہے ایسے تمام کام جو ہم عادتاً کرتے ہیں ان کی تمام تر ذمہ داری لاشعور پر عائد ہوتی ہے اس کے علاوہ یہ انسانی زندگی کے تمام واقعات و حالات تحت اشعور سے لے کر اپنے گودام میں ہمیشہ کے لئے محفوظ کرتا رہتا ہے خواہ وہ اہم واقعات و حالات عمر کے کسی بھی حصے سے کیوں نہ وابستہ ہوں۔

ماہرین کا خیال ہے کہ انسان جب تقریباً ایک سال کا ہو جاتا ہے تو لاشعور

تمام ایسے واقعات کو ریکارڈ کرنا شروع کر دیتا ہے جن سے وہ ذرا گہرے طور پر متاثر ہوتا ہے جب عام حالت میں لاشعور کو کھنگالا جاتا ہے اور کسی واقعہ یا نام کو یاد کرنے کی کوشش کی جاتی ہے تو وہ پھر بھی ہمیں یاد نہیں آتا۔ مگر سر پھٹولی کرنے کے بعد اپنی کوشش چھوڑ دیتا ہے تو اچانک ہمارے شعور میں وہ نام یا واقعہ ابھر آتا ہے اور بعض اوقات ایسے مسائل جنہیں ہم ارادہً حل نہیں کر پاتے بعد ازاں خود بخود ان کا حل سمجھ میں آ جاتا ہے۔

بعض دفعہ ایسے بھی ہوتا ہے کہ چٹانزم کے عمل کے دوران معمول کے سامنے دو ایک دفعہ کوئی شعر پڑھا جاتا ہے اور جب معمول چٹانزم سے جاگتا ہے تو اسے اس شعر کے متعلق کچھ یاد نہیں ہوتا مگر چند دن بعد وہی شعر اس کے شعور میں ابھرتا ہے حالانکہ وہ قطعی طور پر اس بات سے نااہل ہوتا ہے کہ اس نے یہ شعر کہاں سے پڑھا اور سیکھا تھا۔

بقول مشہور ماہر نفسیات فرائیڈ:

”لاشعور اپنی امراض کی پیدائش کے اسباب کا شعور دوم ہے اس کے دعویٰ کے مطابق لاشعور میں جدوجہد موجود ہوتی ہے اور شعوری اصولوں کی مانند لاشعوری اصول بھی کام کرتے رہتے ہیں۔“

اسی وجہ سے حدیث نبوی ﷺ میں آیا ہے کہ مومن کی فراست سے ڈرو، بے شک وہ اللہ کے نور سے دیکھ لیتا ہے۔

تحلیل نفسی:

بقول ڈاکٹر لارس کیوپن:

”بہت سے ایسے عارضے ہیں جو نفسیاتی علاج سے درست ہوتے ہی نہیں

مگر چٹانزم سے درست ہو جاتے ہیں۔“

تحلیل نفسی وہ عمل ہے جس میں انسان کی علالت کی وجہ کو لاشعور سے نکال کر شعور میں لایا جاتا ہے تاکہ مریض خود جان لے کہ اس کی علالت کی اصل وجہ کیا ہے؟ اس بات کا خیال رہے کہ مریض کی ایسی الجھنوں کی راہ میں ایک محسب بھی کھڑا ہوتا ہے اور جب اس محسب کی رکاوٹ کو ہٹا دیا جاتا ہے تو وہ الجھن خود بخود لاشعور سے نکل کر شعور میں آ جاتی ہے اور اس طرح با آسانی ختم ہو جاتی ہے۔

اس لحاظ سے پٹنٹسٹ کے لئے بے حد ضروری ہے کہ وہ مخصوص واقعات و حادثات سے بھرپور مریض کے ذہن سے ایسے واقعات و حادثات کو نکالنے کے لئے تحلیل نفسی سے کام لے اور اس مقصد کے لئے اس کو انسانی نفسیات اور ان کے عوامل سے آگاہی حاصل کرنا بے حد ضروری ہے تاکہ ہر وہ حربہ جو علاج کے لئے لازمی ہو اس کو موقع عمل کے مطابق وہی طرح استعمال میں لائے جس طرح کوئی جنرل میدان جنگ میں اپنی فوج اور ہتھیار استعمال میں لاتا ہے۔

چٹانزم میں علم نفسیات کی ضرورت و اہمیت

نفسیات ایک مکمل علم:

نفسیات ایک مکمل علم کا درجہ رکھتی ہے یہ علم ہمیں انسان کی شخصیت، اس کے برتاؤ، نیز انسانی تحلیلات اور احساسات وغیرہ کو سمجھنے میں بے حد مدد دیتا ہے اور اس کا ایک پٹنٹسٹ کے لئے جاننا ضروری ہے۔ اس پر قدرے تفصیل بیان کی جاتی

نفیسات ایک طبی (Natural) اور تجرباتی (Empirical) سائنس ہے جو ہماری ذہنی کیفیات اور خارجی کردار سے تعلق رکھتی ہے۔ طبی اس لحاظ سے کہ یہ ہمارے ذہن اور کردار کا اس کی اصلی حالت میں مشاہدہ کرتی ہے اور تجرباتی اس لئے کہ اس کے جملہ حقائق مشاہدے پر مبنی ہیں۔

علم خواہ کیسا ہی کیوں نہ ہو، اس کے حصول کے لئے ہمیں اپنے حواس سے کام لینا پڑتا ہے اور ان حواس کی بدولت اس کا ادراک حاصل کرنا پڑتا ہے۔ اس لئے اعضائے حس کے ذریعے کسی بھی محرک کو ذہن میں منتقل کرنے کے فعل کو تحریک کہا جاتا ہے اور اس تحریک کے انفعال کی ترجمانی ادراک کہلاتی ہے مختصر آریہ کہ جن اشیاء کو ہمارے اعضائے حس (آنکھ، کان وغیرہ) محسوس کرتے ہیں، ہمارا ذہن ان کی ترجمانی اور تشریح کرتا ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ محرک کا احساس مختلف انسانوں میں یکساں ہو سکتا ہے لیکن اس کی ترجمانی مختلف افراد کا ذہن مختلف طریقوں سے کرتا ہے اور یہی انسانی نظریات کہلاتے ہیں۔

عمل اور ادراک Process of Perception

ایک سادہ مثنی عمل جس کے ذریعہ مخصوص محرک سے ایک ہی مخصوص نتیجہ اخذ ہو سکے اور اس میں کسی شے یعنی محرک کی ترتیب، اس کا سابقہ مظاہرہ، اس کی اصلیت کا ادراک پر اثر انداز ہونا ہے مقصد یہ کہ ہر شخص کی اپنی سرگزشت، اس کا ماحول اور اس کی فطرت اور ادراک کو متاثر کرتی ہے چنانچہ جذبات، خواہشات اور شخصیت وغیرہ جیسے محرکات کا ادراک میں دخل اندازی کرنا خاص اہمیت رکھتا ہے۔ جہاں تک چنانچہ میں ادراک کے اختلاف کا تعلق ہے تو یہ سب کچھ اسی بناء پر ہوتا ہے اور اسی لئے یہ بات ذہن میں رکھنی چاہئے کہ حالت ٹرانس (Trance) میں

معمول میں ہدایت کے قبول کرنے کی صلاحیت بیداری کی نسبت بے حد بڑھ جاتی ہے۔

یکٹھنے اور سوچنے کا عمل:

ہمارے ماحول میں رونما تہذیبیاں محرکات کہلاتی ہیں اور ہر محرک خواہ کیسا ہی کیوں نہ ہو کچھ نہ کچھ کم یا زیادہ رد عمل بھی رکھتا ہے۔ بعض محرکات داخلی ہوتے ہیں یعنی وہ ہمارے جسم کے اندر پہلے سے موجود ہوتے ہیں جن میں ہماری جسمانی ضروریات خوراک اور نیند وغیرہ ہیں۔ اسی طرح خوشی یا غمی، حفظ و امان وغیرہ کے محرکات ہیں جن کے رد عمل میں ہم اپنی خوشی اور حفاظت برقرار رکھنے کے لئے جدوجہد کرتے ہیں اور یہی جدوجہد تعلیم یا سیکھنے کا عمل کہلاتی ہے اور اس کا حصول بے حد ضروری ہے۔

اس کے بعد کسی مسئلے کو یاد رکھنا اور بعد ازاں یاد رکھنے کے حسب خواہش یا ضرورت اس کی تلاش کی جدوجہد کرنا ہے اور یہ جدوجہد تلاش انسانی سوچ کے ذریعے رد عمل آتی ہے اور اس طرح سوچنا بھی انسانی ذہن کا لازمہ ہے۔ اسی طرح جانوروں کو بھی سدا ہایا جاتا ہے اور وہ بھی سوچنے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ اس کی مثال کچھ اس طرح ہے کہ اگر ایک شکاری کتے کو یہ سکھانا مقصود ہو کہ وہ شکار کو دبوچ کر اسے کھائے بغیر یا زخمی کئے بغیر لے آئے تو مردہ پرندے یا خرگوش وغیرہ کو اس کے جسم میں سونیاں گاڑ کر پھینک دیا جاتا ہے۔ کتا جب اسے چکراتا ہے تو جلدی یہ سیکھ جاتا ہے کہ شکار کو چپانا اپنے آپ کو تکلیف اور درد میں مبتلا کرنا ہے اس طرح وہ اصل شکار کو چپانے سے گریز کرتا ہے۔

یہی مثال چنانچہ میں بھی کام آتی ہے اور اس کو انکاس مشروط

(Conditioned reflex) کہا جاتا ہے۔ اسی طرح مشروط رد عمل

(Conditioning reaction) کے ذریعہ سراز کے مطابق پاؤں اٹھانا

اور بازو پانا اور افس کرنا سیکھا جاتا ہے۔

بادور ہے کہ مشروط رد عمل ختم بھی کیا جاسکتا ہے بشرطیکہ پہلے عمل میں عادت پختہ نہ ہو چکی ہو بصورت دیگر تھوڑی سی محنت اور وقت کے ساتھ متبادل یا نیا رد عمل (Reconditioning) پیدا کیا جاسکتا ہے۔

چونکہ انسانوں میں سوچنے کی اعلیٰ صلاحیت ہے استدلال (Reasoning) کہا جاتا ہے اور جس کے ذریعہ مسائل کا حل تلاش کرنے کے لئے انسان نے ابتدا میں تشبیہات یا علامات (Symbols) استعمال کرنے کا طریقہ سیکھا اور یہی علامات تہذیب کی پیدائش کا باعث بنیں۔ تاہم تمام مسائل کو حل کرنے کی انسانی سرگرمیاں استدلال پر ہی مبنی نہیں ہوتیں۔ انسان کبھی کبھی غلط کوششوں کی تکرار کے بعد بھی صحیح نتیجہ اخذ کر لیتا ہے۔ بہر حال استدلال اپنا مقام بلند رکھتا ہے۔

اسی طرح کس بات کو یاد رکھنا بھی انسانی ذہن کے لئے ایک مرحلہ ہوتا ہے۔ وہ جب کبھی بھی کوئی شے پہلی بار سنتا ہے تو اس کو اپنے اندر محفوظ رکھنے میں قدرے وقت محسوس کرتا ہے لیکن اسی شے کو بار بار سننے سے وہ شے ذہن کے نباس خانوں میں محفوظ ہو جاتی ہے اور پھر حسب ضرورت سوچنے پر بات ذہن کے اندر سے ہر دنی صے شعور میں واپس آ جاتی ہے اور انسان اس کا بروقت استعمال بھی کرتا ہے۔

عادات:

انسانی نفسیات میں عادات بھی بے حد اہم کام سرانجام دیتی ہیں کیونکہ

عادات کسی مسئلہ کے حل کو عملی جامہ پہناتے رہنے کا نام ہے یعنی ہر وہ کام جسے انسان عملی جامہ پہنائے بغیر نہ رہ سکے عادت کہلاتا ہے۔ عادات اچھی بھی ہوتی ہیں اور بری بھی۔ اب یہاں سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا انسانی عادات کو بدلا بھی جاسکتا ہے یا نہیں؟ تو اس کا حتمی جواب بے حد مشکل ہے کیونکہ پختہ عادات کا بدلنا اس محاورے کی مانند ہے کہ کتے کی دم بارہ سال سیدھی لنگی میں پڑے رہنے کے باوجود بھی اپنی اصلی حالت ہی میں رہتی ہے۔

اسی طرح حدیث مبارک میں آیا ہے۔

”اگر تم پیاز کے متعلق سنو کہ وہ اپنی جگہ سے ٹل گیا ہے تو بچ مان لو اور اگر تم کسی شخص کے متعلق سنو کہ وہ اپنی عادت سے ہٹ گیا ہے تو فوراً بچ نہ مانو، وہ شخص جلد ہی اپنی جبلت پر واپس لوٹ آئے گا۔“

ذہانت (Intelligence)

ذہانت سے مراد کسی مسئلہ کو حل کرنے کی مساعی کرنا ہے اور یہ مساعی جسے ماہرین نے ذہانت سے تعبیر کیا ہے ہر فرد میں کم یا زیادہ ہوتی ہے ماہرین نفسیات نے ذہانت کو ذیل کے تین درجوں میں تقسیم کیا ہے۔

1۔ عام یا متوسط ذہانت کے مالک:

کسی بھی ملک کی آبادی میں ان کا تناسب آبادی کے نصف کے کم و بیش

ہوتا ہے۔

2۔ غیر معمولی ذہین افراد:

ان کا عموماً تناسب آبادی کا نصف سے ایک فیصد ہوتا ہے۔

3۔ احمق افراد:

ان کا تناسب آبادی کے 0.2 فیصد تک ہوتا ہے۔

اس طرح احمق افراد اور ذہین افراد ایک دوسرے سے موافق یا غیر موافق حالات میں کسی بھی طرح یا ہنسی میل اور جوڑ نہیں رکھتے کیونکہ ذہانت کا ارتقاء بھیجن بلکہ پیدائش کے ساتھ ہی شروع ہو جاتا ہے اور یہ اپنی مقررہ حد و سطح تک عمر کے کسی بھی حصے میں عمل ہو جاتا ہے۔

ذہانت پیدائش اور موروثی عطیہ خداوندی ہے لیکن اس سے یہ نتیجہ کسی بھی صورت میں اخذ نہیں کرنا چاہئے کہ ایک ذہین آدمی کا ہر بچہ اسی طرح کی ذہانت کا مالک ہوگا۔ ایسا کیوں ہوتا ہے، یہ موروثیت (Heridity) کے خصائص اور انتقال پر منحصر ہے۔

موروثیت (Heridity)

ایک نسل سے دوسری نسل میں جسمانی اور ذہنی خواص کے انتقال (Transmission) کا نام موروثیت ہے۔ خواص کا یہ انتقال پیدائش کے عمل سے ہوتا ہے جو مرد اور عورت کے جنسی خلیات (Sex Cells) کے ملاپ کا نام ہے اور یہ جنسی خلیات کرم منی اور بیضہ اعلیٰ کہلاتے ہیں۔ اگر ان میں یکساں اہلیت کے کروموسومز (Chromosomes) ہوں گے تو پیدا ہونے والا بچہ یکساں اہلیت و ذہانت کا حامل ہوگا بصورت دیگر اسی تناسب سے اس کے اندر ذہانت کی کمی یا بیشی ہوگی۔

نبی وجہ ہے کہ تمام مشاہدات میں اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ ایک بچہ اپنے والدین سے کسی قدر مختلف رنگ، شکل اور جسمانی بناوٹ میں ہوتا ہے یا کسی قدر مشابہت رکھتا ہے۔

جسمانی خواص انسان کے چہرے اور جسم کی بناوٹ میں ظاہر ہوتے ہیں جبکہ ذہنی ذہانت کے خواص انسان کی فطرت میں نمایاں ہوتے ہیں۔ اس کے علاوہ انسانی بدن پر غذا اور آب و ہوا اور ماحول بھی اثر انداز ہوتے ہیں۔

ماحول (Environment)

اب ماحول کیا ہے؟ ماحول سے مراد گھریلو موروثی خواص سے ہٹ کر ہر وہ سرگرمی ہے جس میں بچہ پیدائش کے وقت سے چلتا بڑھتا ہے اور اس کا واسطہ چوبیس گھنٹے ان سرگرمیوں سے پڑتا رہتا ہے۔ اس میں گھر، سکول، محلہ، شہر اور اس کی سوسائٹی بھی شامل ہیں۔

جہاں تک موروثیت کا تعلق ہے وہ کسی بھی اپنی انفرادیت قائم نہیں رکھ سکتا کیونکہ ماحول اس کی شکست و ریخت میں ہمہ وقت لگا رہتا ہے یہی وجہ ہے کہ ہر فرد کے معاملہ میں ماحول اور موروثیت کے درمیان اثرات کم و بیش ہوتے رہتے ہیں۔ مثلاً موروثی لحاظ سے کمزور بناوٹ والا بچہ غذا اور ماحول کے زیر اثر صحت مند اور مستند بچہ کمزور بھی ہو سکتا ہے۔ بہر حال بعض جگہ ماحول اپنا نمایاں اثر رکھتا ہے اور بعض معاملات میں موروثیت اپنا الگ اثر دکھاتی ہے۔

ماحول اور موروثیت کے زیر اثر انسان میں خواص کی ذہانت کا معاملہ خاصا مشکل کام ہوتا ہے کیونکہ خواص کی بناء کا تعین ابھی تک نہیں ہو سکا۔ کیونکہ یہ بات اکثر مشاہدے میں آئی ہے کہ ماحول کی تبدیلی سے خواص میں خواہ موروثی بنی کیوں

نہ ہوتا جلی آ جاتی ہے بالخصوص جسمانی خواص تو بہت جلد بدل جاتے ہیں۔ بعض ذہنی خواص موروثی ہوتے ہیں اور وہ بدستور تاحیات قائم رہتے ہیں مثلاً کسی کا موسیقی یا گانے کی طرف فطری رجحان۔

انسان کے مزاج پر ماحول اور موروثیت دونوں ہی اپنا گہرا اثر رکھتے ہیں لیکن بچپن کا ماحول اکثر خواص موروثی پر قابو نہ لیتا ہے اور اس کے اثرات موروثی اثرات کی نسبت دیر پا ہوتے ہیں۔ ماحول کا مسلسل دباؤ موروثی خواص کو مکمل طور پر دباؤ میں رکھنے کے قابل ہو جاتا ہے اور اس طرح انسان کی خوبیاں اور خامیاں دونوں اپنا اثر دکھلا کر انسان کو عوارض میں مبتلا کرتی ہیں یا شفاء کا باعث بنتی ہیں۔

انسانی حواس کی پیناٹرم میں اہمیت

بقول ڈاکٹر ایکس لیوٹ:

”پیناٹرم کے لئے یہ لازمی امر ہے کہ وہ انسانی حواس اور ذہن کی کارکردگی سے بخوبی واقف ہوگا کہ وہ اپنا کام بخوبی کر سکے۔“
انسان جن ذرائع سے خارجی اشیاء کا اپنے ذہن میں ادراک کرتا ہے وہ حواس کہلاتے ہیں جیسے دیکھنا، سنا، سونگھنا، چمکھنا اور چھونا وغیرہ۔

حواس ہی وہ مادہ ہے جس سے ہمارا علم تغیر ہوتا ہے۔ اگرچہ یہ بات قطعی طور پر نہیں کہی جاسکتی کہ انسانی جسم کے حواس کس قدر ہیں بہر حال پیراسائیکالوجی کے ماہرین نے حواس انسانی کو ذیل کے سولہ درجات میں تقسیم کیا ہے۔

1- حواس لامرہ

2- حواس شامہ

3- حواس ذائقہ

4- حواس سامعہ

5- حواس باصرہ

6- ماورائے حواس لامرہ

7- ماورائے حواس شامہ

8- ماورائے حواس ذائقہ

9- ماورائے حواس سامعہ

10- ماورائے حواس باصرہ

11- چمپٹی حس

12- توازن حس

13- قریح حس

14- حرارت پیک حس

15- عضلاتی تھابی حس

16- ذہنی حس

ان میں سے پہلے پانچ کا تعلق ظاہری اور اس کے بعد کے پانچ کا تعلق باطنی حواس سے ہے مختصر اتر ذکر ذیل میں دیا جا رہا ہے۔

1- حواس لامرہ:

یہ جلد کے حواس (Skin Sensation) کہلاتے ہیں۔ یہ جلد کے کسی بھی حصے سے کسی بھی شے کے چھونے کے احساس کا ادراک کرواتے ہیں۔

ہر جلد دو پرتوں میں ہوتی ہے ایک بالائی حصہ برادما (Epidermis) جو صرف حفاظتی غلاف کا کام دیتا ہے اور اس کے نیچے حساس حصہ ادما (Dermis)

آٹو سجیشن (Auto Suggestion) یعنی خود تسخیری

اس سے مراد یہ ہے کہ خود اپنی ذات کو سمجھ کرنا، کسی ایسے اشارہ کو اپنے ذہن سے تسلیم کروانا جس کو تسلیم کرنے میں ذہن پس و پیش سے کام لے رہا ہو۔ اس سے انسان خود اپنی تکالیف اور آلام و مصائب پر قابو پانا سیکھتا ہے۔ چونکہ دکھ، درد عموماً جسمانی اور خصوصاً دماغی ہوتے ہیں اور ان کا منبع انسان کا اپنا دماغ ہوتا ہے۔ اس کو یوں سمجھئے کہ اگر ایک آدمی کو چاقو کی ذرا سی نوک چبھ جائے تو وہ درد سے تڑپنے لگتا ہے اس کے برعکس اگر کسی جوان کو جنگ میں کسی قسم کے زخم جسم پر لگ جائیں اور ان میں بعض زخم شدید بھی ہوں تو بھی وہ جوان ان کی پرواہ کئے بغیر جنگ کرتا رہے گا۔ اس کی وجہ پر غور کرنے سے معلوم ہوگا کہ وہ جنگ کی گہما گہمی میں اس قدر مصروف ہوتا ہے کہ اسے اپنے زخموں کے درد کا احساس کرنے کی فرصت ہی نہیں ملتی اور اس کا دماغ اس وقت درد کے بجائے جنگ کی ہوا میں مصروف پیکار ہوتا ہے۔

انسانی دماغ بالخصوص لاشعور کا جسم کے اوپر زبردست کنٹرول ہوتا ہے۔ اس لئے جسم صرف اور صرف لاشعور کے احکام کی پابندی کرتا ہے اور انہی احکام کے زیر اثر کسی بھی بیرونی ہدایت کو قبول کرنے سے انکار کرتا ہے۔ اس کی مثال کچھ اس طرح سے ہے کہ لاہور سے ایک گھڑی کوچ کراچی جا رہی تھی۔ اس میں عام مسافروں کے ساتھ سکھر سے کچھ مسافر بھی سوار ہوئے جن میں کچھ ڈاکو بھی تھے جب کوچ ضلع خیرپور کے سنان علاقے سے گزر رہی تھی تو ایک ڈاکو نے اپنا رعب اور ڈرائیور کے سامنے تان کر اسے کوچ کو روکنے کا حکم دیا۔ اس وقت کوچ نمبر

کے ٹک بل سے گزر رہی تھی۔ اچانک کوچ روکنے کا نتیجہ یہ ہوتا کہ کوچ مسافروں سمیت نہر میں جا گرتی اور اس طرح کی مسافر ہلاک و زخمی ہو سکتے تھے۔

ڈرائیور نے ڈاکو کا حکم ماننے سے انکار کر دیا اور ڈاکو کو سمجھانے کی کوشش کی لیکن ڈاکو نے ڈرائیور کے سر پر گولی مار دی۔ گولی کھانے کے باوجود بھی ڈرائیور نے کوچ کا سنیرنگ ہاتھ سے نہیں چھوڑا کیونکہ اس وقت اسے مسافروں کی جان بچانے کی فکر تھی، ڈاکو نے غصے میں اس کے سر پر دوسری گولی چلائی جس سے اس کے دماغ کا بھیچہ پاش پاش ہو گیا اور ڈرائیور کی موت واقع ہو گئی لیکن اس حالت میں بھی ڈرائیور نے کوچ کا کنٹرول نہیں چھوڑا اور جب تک کوچ پل پار کر کے سڑک کے کنارے کسی درخت سے ٹکرا کر کھڑی نہیں ہو گئی کنٹرول بدستور ڈرائیور کے ہاتھ میں رہا۔ ٹکرائے کے بعد سنیرنگ سے ڈرائیور کے ہاتھ پھسلے اور ڈرائیور سیٹ سے نیچے جا گرا۔

اس واقعاتی مثال سے یہ نتیجہ ظاہر ہوا کہ جب انسان کے لاشعور کو کوئی اطلاع ملتی ہے تو لاشعور کے اشارے پر جسم دبیایا عمل کرتا ہے۔

اسی طرح ہمارے کسی قریبی رشتہ دار کی موت کی اطلاع ملتی ہے تو لاشعور پر اس کا گہرا اثر پڑتا ہے جس سے آنکھوں سے آنسو اور منہ سے آہ نکل جاتی ہے۔ زیادہ حد سے کی وجہ سے انسان بے ہوش بھی ہو جاتا ہے۔

ایسے ہی مراحل میں آٹو سجیشن یا خود تسخیری کا عمل انسان میں اپنے اندر حوصلہ، قوت جذبہ اور قوت فیصلہ کو بڑھاتا ہے اور اس کے لئے ایک بائبل ماہر پینٹسٹ کی صرف ایک ہدایت یا سجیشن ہی اپنے آپ کے لئے کافی ہوتی ہے۔ آٹو سجیشن ذاتی اصلاح کے لئے ایک اعلیٰ ترین عمل ہے۔ اس کی بدولت شخصیت میں

ایک لمبائی تھدی پیدا ہوتی ہے اور اس کے لئے یہ بات بے حد ضروری ہے کہ انسان کی اپنی قوت، ارادی قوت، فیصلہ مضبوط تر ہو تو تھکشن سے انسان اپنی بری عادات اور غلوں کو با آسانی چھوڑ سکتا ہے اور اپنے اندر ضبط نفس پیدا کر سکتا ہے۔

آلو تھکشن یا خود تھکیری کی مشق:

فرض کیجئے آپ بے خوابی کے اکثر شکار رہتے ہیں اور ادویات سے بھی آپ اپنی اس بے خوابی کو دور نہیں کر سکتے تو ایسے میں اگر آپ قہور ابہت چنانہزم کا علم رکھتے ہیں تو اس کے اصولوں کے تحت اپنے آپ کو خود تھکیر کر کے اس بے خوابی سے ہمیشہ کے لئے نجات پا جائیں گے۔

اس کے لئے ذیل کا طریقہ اختیار کریں۔

- 1- کمرے میں تیز روشنی نہ ہونی چاہئے۔
- 2- بستر پر لیٹ جائیں، پاؤں، کمر، بازو اور سر یعنی عضلات کو بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں اس طرح ڈھیلا کر لیجئے۔ بے جان ہوں۔
- 3- ناک کے راستے گہرے گہرے سانس لیں۔
- 4- دس منٹ یا اس سے قدرے زیادہ یا کم سانس کو سینے میں روکنے کے بعد خارج کر دیں۔
- 5- تمام پیچھے مڑے خالی کر دیں، اس طرح پیچھے مڑے سکو کر نیند لانے میں معاون ثابت ہوتے ہیں۔
- 6- اب آپ اعصابی طور پر بالکل پرسکون ہو چکے ہوں گے۔
- 7- اپنے ذہن میں کسی تختہ سیاہ پر اندھیرے کا تصور قائم کریں۔ اتنے زیادہ

اندھیرے کا تصور کہ آپ کے ذہن میں چار سو اندھیرا ہی اندھیرا ہے۔

8- اب اپنے ذہن کو اس طرح آلو تھکشن دیں۔

میرے پاؤں بو جھل ہو رہے ہیں۔

میرے جسم کا ایک ایک عضو دکھ رہا ہے۔

میرا سر بھی وزنی ہو رہا ہے۔

آنکھیں نیند میں ہیں۔

مجھے نیند آ رہی ہے۔

میں سو رہا ہوں۔

میرے پاؤں بو جھل ہو رہے ہیں۔

میں انہیں ہلا بھی نہیں سکتا۔

میرا سر بھی بو جھل ہو رہا ہے۔

میری آنکھوں میں نیند آ رہی ہے، گہری نیند اور گہری نیند۔

میں سو رہا ہوں۔

اس طرح آلو تھکشن دیتے ہوئے آپ کو نیند آ جائے گی اور آپ سو جائیں گے۔ جس وقت آپ بیدار ہونا چاہتے ہیں اس وقت کے لئے لاشعور کو بوسونے سے پیشتر ہدایات دے کر بوسیں۔

آپ کا لاشعور ٹھیک اس وقت آپ کو ایک جھٹکے سے بیدار کر دے گا، شروع شروع میں قدرے وقت ہوگی لیکن رفتہ رفتہ آپ کو آسانی ہو جائے گی اور چند دنوں کے بعد صرف معمولی ہدایات کے ذریعہ یہ بخوبی نیند کی وادی میں پہنچ جایا کریں گے۔ اس طرح آپ آلو تھکشن کے ذریعہ اپنی بھوک، پیاس، تھکاوٹ، سردی،

گرمی، غلب، بزدلی، وہم، بیماری غرضیکہ لاتعداد امراض ظاہری و باطنی و ذاتی سے
نہات پاجائیں گے۔

پوسٹ ہپناٹک تجسّص Post Hypnotic Suggestion

بقول ڈاکٹر روبرٹ بروکس:

”پوسٹ ہپناٹک تجسّص کا مطلب معمول کو ہپناٹزم کے دوران ایسی ہدایات
دینا ہے جن پر معمول سے بعد میں عمل کروانا مقصود ہو کیونکہ جو ہدایت ہپناٹس کے
دوران معمول کو دی جائے گی بعد میں وہ اس پر لازمی عمل کرے گا۔“

لیکن یہ بات ذہن میں رہے کہ اگر عامل ہپناٹزم کے دوران کوئی ایسی
تجسّص دے گا جو معمول کے نزدیک اخلاقی، مذہبی یا نظریاتی نقطہ نظر سے غلط ہے تو
اس صورت میں معمول چونکہ عامل کے فرانس سے باہر آ جائے گا یا پھر اس
ہدایت پر عمل نہیں کرے گا مگر یہ کہ اسے وہ ایسے معمول کو ہپناٹس بھی نہیں کیا جاسکے
گا لہذا پوسٹ ہپناٹک تجسّص دیتے ہوئے نہایت احتیاط سے کام لیں۔

نامور ماہرین ہپناٹزم کے مطابق:

”جو ہدایت لاشعور کو براہ راست ملتی ہے اس کا اثر ایسا ہی ہوتا ہے جیسے کوئی
فعل کسی خاص فعل کا قسم ارادہ کرے تو پھر وہ اس ارادہ پر ہر صورت میں عمل پیرا
ہوتا ہے۔“

پوسٹ ہپناٹک تجسّص میں غیر اخلاقی، جنسی یا نظریاتی نقطہ نظر سے غلط
ہدایات کی مثال دے دیے گئے تجربہ سے بالکل واضح ہو جاتی ہے جو نفسیات اور ہپناٹزم
کے استاد مکمل گل کے طالب علموں نے کیا۔

چند طلباء نے باہم مل کر اپنے ساتھ پڑھنے والی ایک لڑکی کو سخر کیا۔ اس
حالت میں اس سے بہت سی باتیں کرنے کو کہا گیا وہ تابع فرمان معمول کی طرح ان
کے احکام کی پابندی کرتی رہی لیکن جب اس سے لباس اتارنے کو کہا گیا تو اس نے
بٹن کھول دیئے، جب اسے تنگی ہونے کا حکم دیا گیا تو وہ بحریند سے یکدم بیدار
ہو گئی۔

اس کی دوسری مثال لکھنؤ یونیورسٹی میں کلکتہ کے مشہور ماہر نفسیات اور
ہپناٹزم پروفیسر ایم این سین گپتا کا تجربہ ہے جس کے مطابق انہوں نے ایک عورت
کو گھر سے سخر میں لا کر اسے حکم دیا کہ وہ اپنا کوٹ اتار دے، عورت نے فوراً اپنا
کوٹ اتار دیا مگر جب اس سے سازشی کھولنے کو کہا گیا تو اس کا ہاتھ آہستہ آہستہ
کاٹتا ہوا سازشی کے سرے کی طرف بڑھا مگر اسی لمحے وہ سخر خیند سے بیدار ہو گئی
اور اس پر سے تجسّص کا اثر ختم ہو گیا۔

ہم ہمیشہ اخباروں میں پڑھتے ہیں کہ کسی شخص کو بے ہوش کر کے بد معاش
لوگوں نے اسے لوٹ لیا دراصل یہ لوٹنے والے پوسٹ ہپناٹک تجسّص کے کام لیتے
ہیں۔ سب سے پہلے یہ لوگ کسی کمزور شعور والے انسان کو تازے ہیں کیونکہ چہرہ
شامی کی مسلسل مشق سے یہ اس کام میں ماہر ہو جاتے ہیں پھر ایک بد معاش ایسے
فعل کے پاس جاتا ہے اور چپکے سے روپیہ یا دو روپیہ کا نوٹ اس کے پیچھے ڈال
دیتا ہے اور اس شخص سے کہتا ہے۔

”بھائی صاحب! آپ کے پیسے گر رہے ہیں۔“ یہ لمحہ از حد اہم ہوتا ہے۔
پیسے گر گئے۔ یہ الفاظ کسی جادو کی طرح کام کرتے ہیں۔ اس کا دھیان زمین
پر گرے پڑے نوٹ کی طرف متوجہ ہو جاتا ہے۔ اس کے شعور کا عمل رک جاتا ہے۔

وہ بد معاش اسی وقت اس غریب کی آنکھ کی طرف پلٹیں جیسا کہ بغیر دیکھتا رہتا ہے اور اسے پناہ ناز کرنے کی کوشش کرتا ہے۔ اس بھولے بھالے غریب آدمی کا شعور پہلے ہی غائب ہو جاتا ہے اور وہ کچھ حد تک پناہ نازم کی حالت میں ہی ہوتا ہے ایسی حالت خیم تغیر کہلاتی ہے۔

اب وہ شخص عامل کے پیچھے پیچھے چل دیتا ہے۔ ذرا اوٹ میں جانے پر وہ بد معاش اسے پوری طرح پناہ ناز دگر دیتا ہے۔ اس پناہ ناز دیند کو جاری رکھ کر وہ شخص کو لوٹ کر اپنی راہ لیتا ہے کافی دیر کے بعد اس بد معاش کا شکار بنا ہوا شخص اپنے گھر لوٹ آتا ہے۔

اس لئے ایسے لفقوں، بد معاشوں سے نظر ملانے سے خاص کر عورتوں کو گریز کرنا چاہئے۔

پناہ نازم کے لئے ضروری باتیں

معمول کے لئے ذیل کی باتوں کی اشد ضرورت ہے۔

معمول کا عامل میں مکمل یقین اور اس میں پوری عقیدت ہو۔ عامل بھی ہمارے جیسا ہی ایک عام شخص ہے ایسا سمجھ بیٹھے پر عامل کا اثر معمول کے اوپر نہیں جم سکتا میری بھلائی کیلئے ہی یہ عامل سب کچھ کر رہا ہے۔ ایسا یقین معمول کے دل میں ہونے پر ہی یہ بات ممکن ہو سکتی ہے۔ پناہ نازم کے لئے بالکل پرسکون اور خوشگوار ماحول کی اشد ضرورت ہے شام کے وقت پناہ نازم کے تجربات زیادہ تعداد میں کامیاب ہوتے ہیں کمرے میں تیز روشنی نہ ہو، اگر بقی، عطر، پھول وغیرہ سے تغیر جلد ہو جاتی ہے۔ اس لئے کمرے میں ایک دو اگر بیتیاں جلتی رہیں اور عامل بھی عطر کا استعمال کرے۔ ہلکے پرے کا استعمال کریں۔

پناہ نازم کے تجربات کرتے وقت سنجیدگی کی بھی ضرورت ہے۔ پناہ نازم بچوں کا کھیل نہیں ہے۔ صبح کے وقت اور شور وغل وغیرہ سے گریز ضروری ہے۔ ایسے از حد ناموافق ماحول میں پناہ نازم کے علم کو استعمال کرنا اس کی توہین ہے۔

”میں کسی بھی شخص کو مسخر کر سکتا ہوں۔“ اس طرح کی خود اعتمادی پناہ نازم میں ہونی چاہئے۔ اپنی تصویر کی صلاحیت کے بارے میں ذرا سی بے اعتمادی اگر پناہ نازم کے دل میں آجائے تو اس کے تجربات ضرور ناکام ہو جائیں گے، بے اعتمادی یا خود اعتمادی کے فقدان کا خیال لا شعور میں جانے سے سب کام بگڑ جاتا ہے۔ شعور کی تین حالتیں ابتدائی، ثانوی اور شدید ہیں جن کی توضیح حسب ذیل ہے۔

ابتدائی:

اس حالت میں معمول مسخر نہیں ہوتا لیکن اس کی منطقی قوت بہت کم ہو جاتی ہے۔

اس کے لئے ذیل کا تجربہ کریں۔

معمول کو کسی کرسی پر آرام سے بٹھائیں۔ اپنی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسانے کا پیغام اسے دیں انگلیوں کو دبائے رکھنے کا پیغام بھی دیں بعد میں اس کی آنکھوں میں ایک تھک دیکھتے رہیں اس کے ہاتھوں پر دو چار بار اپنے ہاتھوں کو ملیں اب اسے پیغام دیں کہ ”تمہاری ہتھیلیاں اب ایک دوسرے سے مضبوطی سے چپک گئی ہیں لاکھ کوشش کرنے پر بھی تم انہیں الگ نہیں کر پاؤ گے، دیکھو وہ چپک گئی ہیں۔“

اگر معمول ٹھیک پیغامات قبول کرنے والا ہو گا تو مسخر کئے بغیر بھی اس کی انگلیاں ایک دوسری سے چپکی رہیں گی، وہ انہیں الگ نہیں کر پائے گا۔

اس حالت میں معمول کا شعور بڑے پیمانے پر چسپ جاتا ہے۔ پھر بھی حواسِ خمسہ سے ہونے والا اس کا تعلق نہیں بکھرتا اس لئے معمول اپنے سامنے کھڑے عامل کی آواز کو سن سکتا ہے لیکن عامل کے احکامات کا تجربہ کر کے اس کا عملی مطلب نکالنے کی صلاحیت اس کے شعور میں نہ ہونے کے باعث عامل کے پیغامات براہ راست معمول کے لاشعور میں داخل ہوتے ہیں۔

پہنانم کی اس حالت میں معمول اپنے سامنے کھڑے عامل کے ساتھ بات چیت کرتا ہے اور عامل کے احکامات سن بھی سکتا ہے۔ اب یہاں سوال پیدا ہوا کہ کیا معمول واقعی مسخر ہو گیا؟ اس کا ثبوت کیا ہے؟ اس کا جواب یہ ہے کہ

”معمول کے حواسِ خمسہ کا تعلق اس کے شعور سے مکمل طور پر نہیں ٹوٹتا پھر بھی اس حالت میں عامل معمول کے لاشعور پر قابو پالیتا ہے اور اس حالت کا راز درون یہی ہے۔“

اس کے تجربے کی مثال کچھ یوں ہے۔

ایک دن ایک لڑکے کو مسخر کیا گیا اور اسے حکم دیا گیا اب تم کھانا کھانے بیٹھے ہو۔ فوراً وہ کھانے کی اداکاری کرنے لگا پھر اسے فوراً خبردار کیا گیا کہ ”ارے، یہ تم کیا کر رہے ہو؟ جہادری پلٹ تو نڈیوں سے بھری ہوئی ہے، نڈی کھانے سے جہادرا دل خراب نہیں ہوتا؟“ بس اس حکم کو سنتے ہی اس نے اس تصوراتی پلٹ کو پھینک دینے کی اداکاری کی۔ اسی طرح ایک تجربے میں کسی شخص کو مسخر کرتے ہوئے اسے اپنے ہاتھ بڑھانے کا حکم دیا گیا اس کے ہاتھوں کو پانی سے گیل کر کے اسے کہا گیا ”دیکھو، تمہارے ہاتھوں پر گوند مل دیا گیا ہے اب ہاتھ پر ہاتھ

رکھو۔“ اس کے بعد اسے علم دیا گیا۔

”تمہارے ہاتھ گوند سے چپک گئے ہیں تم کوشش کرو گے تو بھی ہاتھ الگ نہیں ہوں گے کوشش کرو۔“ اس نے اپنے ہاتھوں کو الگ کرنے کی کوشش کی لیکن سب کا رعب اب اسے ”ہاتھ چمڑانے کی کوشش کرو، ہاتھ چھوٹ جائیں گے۔“ کا حکم دیا گیا تو اس نے اپنے ہاتھ فوراً چمڑالے۔ وجہ اس کی یہ تھی کہ اس وقت اس کی اپنی قوت ارادی □ (Self will power) قائم نہیں رہی تھی۔ وہ تو مکمل طور پر عامل کے ماتحت ہو گئی تھی۔

شکلیہ:

اس حالت میں حواسِ خمسہ سے ہونے والا تعلق ٹوٹ جاتا ہے اور میں قلاں مختص ہوں، اس کا علم بھی معمول کو نہیں رہتا۔ حواسِ خمسہ سے تعلق ٹوٹ جانے سے معمول سامنے والے کے پیغامات کو سن نہیں پائے گا۔ اس طرح آنکھیں کھولنے کے بعد بھی آس پاس کی چیزوں کا کچھ بھی علم اس میں نہیں ہوگا۔ اس وقت اس کا لاشعور بالکل بیدار رہتا ہے ایسے بیدار لاشعور کو پیغام دینے کا کام صرف عامل کا لاشعور ہی کر سکتا ہے۔ ان دونوں میں یکجان ہونے کا جذبہ ہوتا ہے ایسے سچے عامل اور معمول بہت کم پائے جاتے ہیں اس حالت میں عامل کے لئے کوئی بھی بات ناقابلِ فہم، مخفی، مشکل نہیں رہ جاتی، اسے ماضی، مستقبل کا علم فوراً ہو جاتا ہے۔ اس کا جنسی جسم عامل کے پیغامات کے مطابق کہیں بھی جاسکتا ہے اور وہاں کے پیغامات بھی لاسکتا ہے لاشعور کے پناہ قوت کا نتیجہ اس حالت میں ظاہر ہوتا ہے۔

اس سلسلہ میں ذیل کا تجربہ بیان کیا جا رہا ہے۔

ایک لڑکی جو ہمیشہ بآسانی پھانا تازہ ہو جاتی تھی صبح کے وقت عامل کے پاس

آئی۔ وہ اسے معمول کے مطابق چٹا ناز کر کے شدید حالت میں لے آیا۔ چونکہ عامل کی آواز سننا ایسی حالت میں اس کے لئے ناممکن تھا اس لئے عامل نے اپنے لاشعور کی حالت کو یکسو کرتے ہوئے اپنے سوال کو لاشعور کے اندر ہی اندر دہرایا کہ اس کی بہن کا کوئی خط آنے والا ہے یا نہیں یا وہ خود آئے گی۔
وہ فوراً حاشا ہو اٹھی اور از حد ہلکی آواز میں کہنے لگی۔
”آج آپ کی بہن کا خط آنے والا ہے۔ وہ خود شام کے وقت آنے والی ہے۔“

وہ لڑکی چٹا ناز کی ایسی گہری حالت میں تھی کہ اسے جگانے کے لئے عامل کو بہت تکلیف اٹھانا پڑی لیکن حیرت کی بات یہ تھی کہ اس دن صبح کو کوربیر سے اس کی بہن کا خط آیا اور شام کو اسے لینے عامل کو لاشعور میں جانا پڑا۔

شدید گہری نیند میں انسان کا شعور غائب ہو جاتا ہے اور اس کا لاشعور بیدار یا سرگرم ہو جاتا ہے۔ حقیقت تو یہ ہے کہ انسان کا لاشعور ہمیشہ ہی بیدار رہتا ہے لیکن انسان کی حالت بیداری میں شعور کا ہی کاروبار چلتا ہے، اس لئے عموماً ہوتا ہے کہ لاشعور کہیں غائب ہو گیا ہو۔ ایسی گہری نیند کی حالت میں سوئے شخص کو یکسو دل سے دئے گئے احکامات کی تعمیل وہ بیدار ہونے پر کرتا ہے۔

تجربات سے یہ بات سامنے آئی ہے کہ جو شخص چٹا نازم کا کچھ علم بھی نہیں رکھتا لیکن اپنے لاشعور کو بہت زیادہ یکسو کر سکتا ہے وہ ایسے سوئے ہوئے شخص کو حکم دے سکتا ہے۔ آپ بھی اسے پرکھ سکتے ہیں۔

اس ضمن میں ذیل کا تجربہ بیان کیا جاسکتا ہے۔

ایک شخص بہت ہی زیادہ مذہبی اور رمل دہلے کے ساتھ ساتھ شراب کا بھی رسیا تھا جس کی وجہ سے اس کی خوبیاں مٹی میں مل گئی تھیں۔ ایک دن عامل اس

کے گھر اسے لئے گیا تو دیکھا کہ اس کی بیوی اس کے سامنے سناج دھکی، گھاس اور برف رکھ رہی ہے لیکن اسے دیکھتے ہی فوراً اس شے کو چھپا دیا گیا۔

عامل نے سوچا کہ کیا اس کا یہ دوست اس برائی سے چھٹکارا پائے گا؟ اس خیال نے اس کے لاشعور میں پہل چلا دی۔ اس نے اپنے دوست کے پاس رات کو غصہ کرنے کا پروگرام بنایا اور اس کے ساتھ اس کے کمرے میں سو گیا۔ جب اس کا دوست گہری نیند سو گیا تو عامل اٹھا اور اس نے اپنے لاشعور کو یکسو کیا اور سوچنے لگا کہ ”میرے اس دوست کے دل میں شراب کے بارے میں شدید نفرت پیدا ہو جائے۔“ اس مضبوط خیال کے پیدا ہونے کے بعد عامل سو گیا۔

دوسرے دن صبح سویرے اس کا یہ دوست جاگا۔ چائے پانی کے بعد اس نے بیوی کو شراب کی بوتل لانے کا حکم دیا۔ اس کے اس حکم سے بیوی حیران رہ گئی۔ اس نے سمجھانے کی کوشش کی۔ ”ذرا خیال رکھیں گھر میں کون مہمان آیا ہوا ہے۔“ لیکن اس دوست نے اس کی بات کو نال دیا، مجبور ہو کر بیوی کو بوتل لانا پڑی۔ بوتل کو پکڑ کر وہ سیدھا دواش نیشن کے پاس چلا گیا اور ساری شراب کو اس میں اذیل دیا اور خالی بوتل کو دور پھینک دیا اور خوش ہو کر کہا۔

”آپ جیسے عظیم خیالات رکھنے والے میرے گھر میں پہلی بار آئے ہیں۔ اسی خوشی میں، میں آج سے شراب کو چھوڑ رہا ہوں۔“ اور یہی وہ قوت ہے لاشعوری دل کے حکم دینے کی۔

مجموعی چٹا نازم (Mass Hypnotism)

کئی لوگوں کو ایک ساتھ چٹا ناز کرنے کا علم مجموعی چٹا نازم کہلاتا ہے۔ اس میں ہوا میں ڈوری کو کھڑا کر کے اس پر چڑھ جانا، ہوا میں سے کئی چیزیں نکال کر

دکھانا وغیرہ شعبہ شامل ہوتے ہیں اس کی مثال کچھ یوں دی جاسکتی ہے۔

- 1- سینکڑوں لوگ راستے پر آتے جاتے ہیں۔ ہر کوئی اپنی الگ الگ سوچ رکھتا ہے لیکن اچانک کوئی حادثہ ہو جانے پر سب لوگ وہاں جمع ہو جاتے ہیں اور ہر ایک کے منہ سے ڈر ظاہر کرنے والے الفاظ ایک ساتھ نکلتے ہیں۔ کسی بھیاں تک منظر کو دیکھ کر دیکھنے والے سب جمجھکی طور پر ہٹنا نڈھوڑا ہو جاتے ہیں۔
- 2- کوئی انتہائی فیشن زدہ لڑکی سگریٹ کا دھواں چھوڑتی ہوئی کسی موٹر سائیکل پر چارے ہو تو اسے کی ساری پبلک حیر زدہ ہو کر اس کی طرف دیکھتی رہ جاتی ہے یہ بھی جمجھکی پنڈاٹم کی ایک عمدہ مثال ہے۔

ہٹناٹم کی نیند میں معمول کا لاشعور بیدار ہو جاتا ہے اور عامل اس پر اپنا کنٹرول قائم کر دیتا ہے اس لئے جو خیالات عامل کے ہوتے ہیں وہی معمول کے خیالات کا ذریعہ بن جاتے ہیں حالانکہ معمول اور عامل کے جسم الگ الگ ہوتے ہیں جبکہ دونوں جسموں میں لاشعور اکیلے عامل کا ہوتا ہے۔ ہٹناٹم کی شدید حالت میں عامل کا لاشعور معمول کے لاشعور سے مسلسل رابطہ قائم کر لیتا ہے۔ یہاں ہم جمجھکی پنڈاٹم کی ایک تاریخی مثال لیتے ہیں۔

سکندر اعظم نے راجہ پورس پر چوروں کی طرح آدمی رات کو حملہ کرنا چاہا لیکن راہ میں جہلم دریا مزاحم نظر آیا۔ برسات کا موسم تھا اور دریائے جہلم پوری طغیانی پر تھا۔ سکندر کی فوج اور اس کے سپہ سالار سیلے کس نے آگے بڑھنے سے انکار کر دیا۔ سکندر جو کہ ایک مضبوط ارادے، بلند حوصلے کا مالک تھا اور یہ جنگ ہر حال میں جیتنا چاہتا تھا۔ وہ خود اپنے گھوڑے پر سوار ہو کر دوڑتا ہوا سب سے آگے پہنچا، دریا کی طغیانی کو ایک نظر دیکھا، سوچا اور اپنے لاشعور کو یکسو کر کے مضبوط ارادے کے ساتھ فتح کے عہد کو دہرایا، اپنے فوجیوں کی آنکھوں میں آنکھیں ڈال

کر ایک معنی خیز جذباتی تقریر کی اور آخر میں کہا۔

”جہلم دریا میں کوئی طوفان نہیں ہے، جہلم دریا ہمارے راستے کو، ہمارے ارادوں کو نہیں روک سکتا، جہلم دریا کا طوفان اب اتر گیا ہے۔ لو دیکھو۔ میں سب سے پہلے گھوڑا دریا میں اتارتا ہوں۔“

انتا کہہ کر سکندر تیزی سے گھوڑے سمیت دریا میں کود گیا۔ ساری فوج حیرت سے اسے دیکھتی رہ گئی اور سکندر دریا کے اس پار کھڑا مسکرا رہا تھا۔ اس کے ان الفاظ اور عمل نے ساری فوج کو انتہائی طور پر ہٹنا نڈھوڑا کر دیا۔ ساری فوج دریا میں کود پڑی اور آدمی رات کو سوئی ہوئی راجہ پورس کی فوج پر حملہ کر کے راجہ پورس کو قیدی بنالیا۔

یہ بھی یاد رکھیں کہ علم ہٹناٹم کا استعمال تمام لوگوں پر کامیاب نہیں ہوتا۔ ایسا کیوں ہے؟

اس سوال کا حل ڈیوڈ ہاروی نے ہی پیش کرنے سے یہ بات سامنے آتی ہے کہ تجربات نے یہ بات واضح کی ہے کہ دس میں سے چار ذرائع پر ہٹناٹم کا استعمال فوراً ہو جاتا ہے۔ باقی چھ میں سے دو ایک پر چار پانچ بار آزمائے سے علم ہٹناٹم کا کامیاب ہوتا ہے۔ دو ایک ذرائع ایسے بھی ہوتے ہیں جن کے اوپر علم ہٹناٹم کا ذرا بھر بھی اثر نہیں ہوتا۔

ہٹناٹم کی طاقتیں

گذشتہ ابواب سے آپ ہٹناٹم کے متعلق بہت کچھ جان چکے ہیں کہ علم ہٹناٹم کیا ہے اور اس کے لئے کن باتوں کا ایک ہٹناٹم میں ہونا ضروری ہے جن کے بغیر ہٹناٹم کا علم کام نہیں کرتا۔ اب یہ بتایا جائے گا کہ ہٹناٹم کی کون کون سی

کیلتیں ہوتی ہیں اور ان کے کیا کیا استعمال ہیں؟

یہ بات تو ہم جان چکے ہیں کہ چنانچہ کے ذریعے جو نیند معمول پر طاری کی جاتی ہے وہ عام نیند کے برعکس زیادہ گہری نیند ہو سکتی ہے۔ عام نیند میں سوئے ہوئے شخص کو جگانے کے لئے کئی بار آوازیں دینا پڑتی ہیں بعض اوقات اسے جھنجھوڑنا بھی پڑتا ہے مگر چنانچہ نیند میں سو یا ہوا شخص عامل کے صرف اشارہ کرنے سے ہی جاگ پڑتا ہے۔ اس کے علاوہ سب سے اہم بات یہ ہے کہ مسخر نیند میں عام نیند کے برعکس جسم اور اعصابی نظام کو کہیں زیادہ سکون و آرام ملتا ہے۔

افادیت:

اگر کوئی شخص بہت تھکا مانده اور دماغی تھکاوٹ کی وجہ سے نڈ حال ہو رہا ہو تو کچھ منٹوں کی مسخر نیند لے لینے کے بعد جب وہ جاگے گا تو وہ اپنے آپ کو یکدم بہت تروتازہ محسوس کرے گا۔ اس کے جسم میں ایک نئی تازگی کا احساس ہوگا کیونکہ یہ بات ہر شخص بخوبی جانتا ہے کہ تھکاوٹ کی حالت میں کس طرح جسم کی حالت میں ٹھوڑی سی تبدیلی کر دینے سے انسانی جسم کو آرام مل جاتا ہے روزمرہ زندگی میں اس کی کئی مثالیں عام ملتی ہیں۔

اگر کوئی شخص کافی دیر تک کھڑا رہے اور اسے کسی جگہ پر دو چار منٹ کے لئے بیٹھنے کو چیل جائے تو اس کی بہت کچھ تھکاوٹ مٹ جاتی ہے۔ اسی طرح ایک شخص کو کافی دیر تک جاگنے کے بعد صرف ایک گھنٹہ ہی سوئے کوئل جائے تو جاگنے پر وہ بے حد پرسکون نظر آئے گا اور اسے نئی تازگی کا احساس ہوگا۔

مسخر نیند میں آنے والی نیند زیادہ وقت نہیں لیتی اور فوراً آ جاتی ہے کیونکہ اس نیند میں وقت کا کوئی سوال ہی نہیں ہوتا یہ تو عامل کی مرضی اور حکم کے مطابق آتی

ہے جبکہ قدرتی نیند ہمیشہ چند لمحوں میں نہیں آ جاتی کبھی کبھی تو کافی دیر تک کوشش کرنے کے بعد آتی ہے اور اس میں وقت درکار ہوتا ہے۔

علاج:

چنانچہ کی سب سے بڑی طاقت کی شناخت اس کا انسانی دکھ درد اور تکلیف کو فی الفور دور کرنا ہے۔ اگر ایک شخص کسی بھی درد کی شدت سے تڑپ رہا ہے اور کوئی بھی دوا اثر نہ دکھائی ہو تو ایسے میں اسے مسخر کر کے یہ حکم دیا جائے کہ اب اس کا درد غائب ہو گیا ہے تب حقیقت میں اس کا درد جاتا رہے گا۔ اس کو ایسا محسوس ہوگا کہ وہ پوری طرح تندرست ہے اس کے جسم میں کسی قسم کا درد یا تکلیف نہیں ہے۔

برعکس اس کے اگر کسی تندرست شخص کو مسخر نیند میں لا کر یہ حکم دے دیا جائے کہ اس کے سر یا دانت میں شدت کا درد ہو رہا ہے اور وہ چوبیس گھنٹے تک ایسے ہی رہے گا تو مسخر نیند سے آزاد ہو جائے پر سر یا دانت کا درد چوبیس گھنٹے تک اسے تڑپاتا رہے گا۔ اب وہ کٹھالی اس کا علاج کر لے اسے کوئی فائدہ نہیں ہوگا مگر چوبیس گھنٹے کے بعد وہ خود بخود تندرست ہو جائے گا۔

عامل اور معمول کا تعلق:

جب انسان کے دماغ کو کوئی بھی اطلاع ملتی ہے تو بلا شعور کے اشارے پر جسم ویسا ہی عمل کرتا ہے لیکن یہ اطلاع پہچاننے والا ذریعہ بالاعتقاد ہو اور جس کی بات پر آگے بند کر کے یقین کیا جاسکتا ہو۔

یہی بات چنانچہ میں بروئے کار آتی ہے۔ اگر معمول کو اپنے عامل پر یقین

کامل نہ ہوگا تو عامل کسی بھی صورت میں اس پر کسی بھی قسم کا اثر نہیں ڈال سکے گا مگر یہ ہمیشہ نہیں ہوتا چنانچہ نرم کی صرف ابتدا میں ایسی حالت ہوتی ہے۔ اگر عامل ایک دفعہ بھی کسی مسخر شخص کو سلانے میں کامیاب ہو جائے تو اس کے بعد معمول عامل کی خواہش کا غلام ہو جاتا ہے اور پھر اسے مسخر کرنے میں کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔

یہی وہ بنیادی چٹان نرم ہے جس کے ذریعے بہت سی بیماریوں کا علاج ماہرین چٹان نرم کر رہے ہیں اور فی زمانہ تمام اچھے طبیب اور ڈاکٹر کامیابی سے جان بوجھ کر یا انجانے ہی میں چٹان نرم کا استعمال کرتے ہیں۔ اصل میں وہی طبیب کامیاب ہوتا ہے جو امید پرست ہوتا ہے اور خوشگوار ماحول میں مریضوں کو امید دلاتا ہے اور اس کے زور دار الفاظ ”تمہیں کافی فائدہ ہو رہا ہے اور تمہاری صحت اب پہلے سے بہت اچھی ہے“ کا مریض پر فوری اثر ہوتا ہے اور وہ اپنے آپ کو تندرست محسوس کرنے لگتا ہے اسی لئے ایسے طبیبوں کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ ”اس کے ہاتھ میں شفاء ہے۔“ یہ صرف اس ڈاکٹر یا طبیب کا اپنی متناظر طبی کشش کے ذریعہ زور دار الفاظ میں ان کو قائل کرنا ہے۔

ایسی صورت میں مسخر شخص مسخر حالت میں عامل کے ہاتھ کی کٹھ پتلی بن جاتا ہے اور اس کے اشاروں پر ناچنا شروع کر دیتا ہے۔ اگر کوئی خنڈی شے اس کے ہاتھ میں تھا کر اس سے یہ کہا جائے کہ یہ آگ کا گولا ہے تو معمول بڑی احتیاط سے اپنے آپ کو اس سے بچانے کی کوشش کرے گا۔

عامل کے افعال کی پابندی معمول صرف مسخر حالت میں ہی نہیں کرتا بلکہ مستقبل میں بھی ہمیشہ کرتا رہتا ہے بشرطیکہ وہ احکام مسخر حالت میں دیئے گئے ہوں اس کی مثال کچھ اس طرح ہے کہ اگر ایک شخص شراب کا اس قدر عادی ہو چکا ہے

اور وہ ڈاکٹروں کے بار بار انتباہ کے باوجود شراب چھوڑنے کو تیار نہیں ہے اور نہ ہی شراب کے نقصان دہ اثرات پر غور کرنے کو تیار ہے لیکن جب عامل مسخر حالت میں معمول کو یہ حکم دیتا ہے کہ اب وہ شراب نہیں پئے گا اور اگر پیئے گا تو اس کو ابکا نیاں آئیں گی تو بعد از پیداری آئندہ وہ کبھی بھی شراب کو استعمال نہیں کرے گا اور اس طرح اس نشے سے چھٹکارا پا جائے گا۔

بلند ترین مقام:

یہ تو عام کیفیات ہیں جو اکثر و بیشتر چٹان نرم میں پیش آتی ہیں مگر جب کوئی معمول چٹان نرم کے بلند مرتبے پر پہنچ جاتا ہے تو وہ عامل کے ہاتھ کی کٹھ پتلی نہیں رہ جاتا۔ اس وقت اس کے اندر ایک عجیب عظیم طاقت پیدا ہو جاتی ہے وہ اپنی لاشعوری نظر سے مابعد شعور کی ہزاروں میل کی دوری کی چیزوں کو اس طرح دیکھ سکتا ہے جیسے فی وی پر کسی ذرا سے یا قلم کو دیکھتا ہے اور اس طرح مستقبل میں ہونے والے واقعات کو دیکھ کر کہہ اور بتلا سکتا ہے اسی طرح ماضی کے واقعات بھی بخوبی بیان کر سکتا ہے لہذا میں نے غلطی سے بند خط پڑھ سکتا ہے اور اس مقام والے لوگ عام طور پر سادھو، سنت، یوگی، دیوتا، پیر کامل کہلاتے ہیں۔

یاد رکھیں کہ چٹان نرم کی طاقت لامحدود ہے اور اس کے بل پر انسان بڑے بڑے عظیم کام کر سکتا ہے۔

احکام کیا ہیں؟

احکام کے معنی ہدایات، پیغام، واجازت، تجاویز دینا اور چٹان نرم میں معمول کو دی گئی واہدایات ہوتی ہیں جن سے وہ باآسانی مسخر ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے

اسے بار بار یہی حکم دیا جاتا ہے کہ وہ اطمینان کے ساتھ بے فکر ہو کر سو جائے۔ یہ حکم اس شخص کے شعور کو دیا جاتا ہے جس کے لاشعور کو ہم سلاتا نہیں چاہتے کیونکہ اسے تو ہم سحر حالت میں ہوشیار رکھنا چاہتے ہیں۔ اب جب وہ شخص سو جاتا ہے تو اسے ہم مختلف طرح کے حکم دیتے ہیں جو اس کے لاشعور کے لئے ہوتے ہیں جو اس شخص کے جسم پر اپنا کنٹرول رکھے ہوئے ہے۔ ماہرین نفسیات کے نزدیک ”چٹانازم“ اور کچھ نہیں ہے، صرف ”احکام“ کا اثر ہے اور اس رائے میں بہت کچھ حقیقت پوشیدہ ہے۔ روزمرہ زندگی کے مشاہدے سے یہ بات عیاں ہوتی ہے کہ ہر شخص اپنا زیادہ تر کام احکام پر ہی کرتا ہے۔ یہ الگ بات ہے کہ یہ حکم کسی شخص کے ذریعے واضح طور پر دیئے جاتے ہیں یا اسے بالواسطہ طور پر اشارے سے ملتے ہیں۔ اس کی مثال کچھ یوں ہے کہ اگر کسی باورچی خانے میں بے حد اعلیٰ کھانا بن رہا ہو تو اس کی خوشبو پا کر ہمیں بھوک لگتی ہے یا پھر بچپن میں ہمارے ماں باپ، پھر اساتذہ سکول و کالج وغیرہ سے ہمیں احکام ملتے رہتے ہیں اور ہم ان پر چلتے رہتے ہیں۔

احکامات کی پابندی کیوں:

کچھ احکام ایسے ہوتے ہیں جنہیں ہم ایک بار حاصل کر کے کبھی بھی نہیں بھولتے اور ہمیشہ ان کی تعمیل کرتے ہیں مثلاً ہمیں بچپن میں یہ ہدایت دی جاتی ہے کہ سڑک کے درمیان مت چلو، بھیڑ سے بچ کر فٹ پاتھ پر چلو، یہ حکم ہمارے لاشعور پر اس طرح مستقل ثبت ہو جاتا ہے کہ ہم جب تک زندہ رہتے ہیں اس کی تعمیل کرتے رہتے ہیں اس سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ انسانی لاشعور احکامات کی تعمیل کرنے کا عادی ہو جاتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ سحر نیند میں انسانی دماغ احکام کی پابندی بڑی ہاتھ اعدگی سے

اور فوراً کرتا ہے شعور کی بیداری کی حالت میں ہمارا دماغ ماننے یا نہ ماننے کے بعد عمل کرنے کا فیصلہ کرتا ہے جبکہ سحر حالت میں ایسا نہیں ہوتا، کیونکہ اس وقت ہاں یا نہ کرنے والا بیدار شعور گہری نیند کی حالت میں ہوتا ہے صرف لاشعور باعمل ہوتا ہے جو کسی بھی طرح کی ذیل و حجت نہیں کرتا اس لئے معمول فوراً عامل کے احکامات کی پابندی اور تعمیل کرنے لگتا ہے۔

چونکہ انسانی لاشعور احکام کو قبول کرنے اور ان کی تعمیل کرتے رہنے کا عادی ہوتا ہے اس لئے قدرتی طور پر عامل کی مرضی کے مطابق اس پر معمول عمل کرتا ہے۔ اس کے کہنے کے مطابق حقیقت میں اسے نیند آنے لگتی ہے مگر یہ نیند اصل نیند نہیں ہوتی یہ خود ساختہ چٹانازم کی نیند ہوتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کو لانے میں کسی کا کوئی ہاتھ نہیں ہوتا بلکہ یہ عامل کے ذریعے اپنے حکم سے معمول کے اوپر الودی غنی نیند ہے۔ یہ وہ دولت ہے جسے وہ جب چاہے سمیٹ سکتا ہے۔

معمول جوں جوں عامل کی طاقت کے ماتحت ہوتا جاتا ہے ویسے ویسے احکام کو قبول کرنے کی صلاحیت بڑھتی رہتی ہے جس شخص کو سحر کرنے کی کوشش کی جاتی ہے آغاز میں وہ انجانے میں ہی عامل کے احکام کی تھوڑی سی مخالفت کرتا ہے۔ اپنی طرف سے وہ حکم کی تعمیل تو کرنا چاہتا ہے مگر شروع میں اسے کچھ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ میرے ساتھ کچھ تماشاسا کیا جا رہا ہے۔ اس کی بنیادی وجہ اس کے شعور کے قبول نہ کرنے کی طاقت ہوتی ہے اسی طاقت کی بناء پر وہ سوچتا ہے کہ بھلا وہ کیسے عامل کے حکم پر نیند کے بس میں ہو سکتا ہے؟ مگر جب وہ عامل کی صلاحیت پر یقین اپنے شعور پر کنٹرول کرتے ہوئے کرتا ہے تو اسے خود ہی یہ یقین ہونے لگتا ہے کہ ساکن ہو کر یکسوئی سے بیٹھ رہنے سے نیند آ سکتی ہے اور اس کے

لے وہ کسی بھی شے پر اپنی نگاہ اور توجہ مرکوز کر دیتا ہے تو نیند اور بھی جلدی آنے لگتی ہے اور چند ہی منٹوں بعد اس پر عامل کے نیند کے متعلق احکام اثر انداز ہونے لگتے ہیں۔ یہ محسوس کرتے ہی اس کی پلکیں بھاری ہونے لگتی ہیں لیکن آنکھوں کو ایک عجیب و غریب پرسکون نیند آنے لگتی ہے۔

چنانچہ کم زور یا لانی گئی انسان سے مسخر شخص کو بڑی آسانی سے چکایا جاسکتا ہے۔ جاگنے کے بعد معمول اپنے جسم میں نیا حوصلہ اور تازگی محسوس کرتا ہے جو کام پہلی بار کیا جاتا ہے اس میں اگرچہ تھوڑی سی مشکل اور تکلیف محسوس ہوتی ہے لیکن انسان کی عادت اور مزاج بہت جلد مانوس ہونے کے عادی ہونے کے باعث دوسری بار اس کام میں مزاحمت سے رک جاتے ہیں اور وہی کام دوسری بار آسانی سے ہو جاتا ہے اس کی مثال کچھ یوں ہے۔

”پہلی بار مسخر کرنے یا ہونے میں ہمیں ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ہم کسی پہاڑ پر چڑھ رہے ہیں مگر دوسری بار تو یہ چڑھائی اپنے گہری نیز حیاں چڑھنے سے بھی زیادہ آسان لگتی ہے۔“

جیسے جیسے مسخر شخص کو مسخر نیند آ جاتی ہے وہ دے دے اور عامل کے احکام کی تعمیل پوری باقاعدگی سے کرتا ہے آہستہ آہستہ میل و جہت کرنے کی اس کی طاقت ختم ہوتی جاتی ہے اور وہ پوری طرح سے عامل کے کنٹرول میں آ جاتا ہے۔

اس بات کو کبھی بھی نہیں بھلانا چاہئے کہ کسی معمول پر عمل تسخیر کا اثر اس وقت ہو سکتا ہے جبکہ وہ اپنی توجہ کو مرکوز کر سکے اس لئے یہ بات انتہائی ضروری ہے کہ معمول اپنا دھیان ہر طرف سے سمیٹ کر اس بات پر مرکوز کرے کہ اسے مسخر ہونا ہے۔ معمول میں مسخر ہونے کی خواہش جتنی زیادہ طاقتور ہوگی یعنی اس کی قوت

ارادی جتنی زیادہ تیز ہوگی اتنی ہی زیادہ تیزی سے وہ مسخر ہو سکے گا۔ یہ بات خود مسخر ہونے میں بھی بے حد اہمیت رکھتی ہے۔

پہنا تک معمول بنانے میں تربیت کا عنصر:

کسی بھی شخص کو تربیت دے کر اسے اچھا پہنا تک معمول بنایا جاسکتا ہے اگر کسی شخص کو پہلی بار مسخر کرنے میں کامیابی نہ ہو تو یہ بالکل نہ سمجھ لینا چاہئے کہ وہ شخص مستقبل میں آپ سے کبھی بھی مسخر نہ ہو سکے گا۔ جدوجہد کر کے آپ اس کے دل میں یقین پیدا کریں اور اسے اپنے دھیان کو کسی ایک نقطہ پر مرکوز کرنے کے لئے آمادہ کریں تو آپ ضرور دو چار دفعہ کوشش کر کے اسے مسخر کرنے میں کامیاب ہو جائیں گے۔ یہی بات خود مسخر ہونے کے بارے میں بھی کہی جاسکتی ہے جس میں انسان اپنے آپ کو مسخر کر کے چنانچہ کی نیند میں سونے کی کوشش کرتا ہے۔

جس طرح کوئی بہتر آہستہ آہستہ کوشش کر کے سیکھا جاسکتا ہے اسی طرح سے مسخر تعلیم (چنانچہ) کو آہستہ آہستہ ترقی کر کے سیکھا اور سکھایا جاسکتا ہے جب کوئی شخص ایک بار بھی مسخر ہو سکتا ہے تو دوسری بار اسے مسخر کرنے میں عامل کو کسی طرح کی کوئی مشکل پیش نہیں آتی۔

علم تسخیر کے فوائد:

علم چنانچہ کے فوائد مختصراً حسب ذیل ہیں۔

☆ اس سے آسانی انسان اپنی بری عادات سے چھٹکارا پالیتا ہے، برائیوں اور کئی قسم کی بیماریوں کو آسانی سے دور کیا جاسکتا ہے۔

☆ والدین بغیر کچھ کہے یا بتائے اپنے شرارتی بچوں کو آسانی سے کنٹرول

کر سکتے ہیں اور انہیں تابع فرمان بناسکتے ہیں۔

☆ اس سے ملازمت پیشہ حضرات اپنے مالک یا آفیسر کو اپنے حق میں کر سکتے ہیں۔

☆ اپنی دل پسند عورت یا مرد کی محبت یا دوستی حاصل کی جاسکتی ہے اور اسے قابو میں رکھا جاسکتا ہے۔

☆ طالب علم قوت یا دواشت، علم بصیرت اور یکسوئی حاصل کر کے اپنے اپنے شعبہ میں مہارت اور ترقی پا سکتے ہیں۔

☆ دکاندار اور ایجنٹ حضرات زیادہ خریدار پیدا کر سکتے ہیں اور اپنی مصنوعات کی تشہیر زیادہ موثر طریقے سے کر سکتے ہیں۔

☆ شعبہ بے بازی کے کرشمے اور کمالات اس سے با آسانی دکھلا کر کافی رقم کمائی جاسکتی ہے۔

☆ کئی لوگوں کے اخلاق اور جسمانی امراض دور کر کے انسانی بھلائی کے کاموں میں نیک نامی پائی جاسکتی ہے۔

☆ اس کے علاوہ ہر شعبہ میں اس علم کے ذریعے نمایاں ترقی و تعمیر کے کام لے جاسکتے ہیں۔

پہناشٹ بننے کے لئے اپنی شخصیت کی تعمیر:

انسان کی شخصیت اپنے اندر بہت سے پہلو احاطہ کئے رکھتی ہے اور یہی ہمہ جہت پہلو اس کی شخصیت کی تعمیر کرتے ہیں اور ان کی تشکیل اور چمکی میں موروثیت اور ماحول کا براہ کابا تھ ہوتا ہے جس پر قبل ازیں بحث کی جا چکی ہے۔

پہناشٹ کی شخصیت کیسی ہونی چاہیے؟ اس کے متعلق بعض لوگوں میں بے

حد فرسودہ خیالات پائے جاتے ہیں ان کے نزدیک ایک پہناشٹ قد کاٹھ، پختہ خند و خال، زیادہ گہری آنکھوں کے علاوہ بے شمار ایسی خوبیوں کا مرقع ہوتا ہے جو کسی عام انسان میں بالکل نہ پائی جاتی ہوں حالانکہ یہ سب خیالات غلط ہیں جبکہ پہناشٹ کی شخصیت کسی اور طرز پر اپنی نمائندگی کرتی ہے۔

پہناشٹ ایک آرٹ اور باقاعدہ سائنسی علم ہے اور اس آرٹ اور علم کو دیگر علوم کی طرح ہر شخص سیکھ سکتا ہے اس کے لئے مخصوص وجہی خند و خال یا جسمانی خصوصیات کا حامل ہونا ضروری نہیں ہے مگر دوسرے علوم کی مانند اسے دیکھنے، یاد رکھنے اور استعمال کرنے کے لئے چند ایک ایسے اصولوں کو مد نظر رکھنا لازمی ہے جن کے بغیر ایک پہناشٹ کی شخصیت قطعاً نامکمل اور ادھوری رہ جاتی ہے۔

ذیل کے اصول پہناشٹ کے لئے اختیار کرنا بے حد ضروری ہیں۔

☆ جس طرح کوئی شخص اپنے عہدے یا حیثیت سے ناجائز فائدہ اٹھاتا ہے تو اس کا خمیر اسے ملامت کرتا ہے۔ اسی طرح پہناشٹ کا غلط استعمال پہناشٹ کے لئے ذہنی کوفت اور خمیر کی ملامت کا باعث بنتا ہے۔ چونکہ پہناشٹ سے مراد معمول کے ذہن میں اپنی بات ڈالنا اور اس پر عمل کروانا ہے۔ اگر پہناشٹ کا اپنا خمیر اور دماغ غلط ہوگا تو پھر اس کے لئے یہ بات ناممکن ہو جائے گی کہ وہ اپنی پرنسپل جاری رکھ سکے۔ اس لئے اس کو اپنے دماغ کو ہر قسم کی آلائشوں سے پاک رکھنا اور اپنے اندر ایک ایسا تاثر پیدا کرنا ضروری ہے جس سے معمول پر اس کا اچھا اثر پڑے۔

☆ پہناشٹ کے لئے خود اعتمادی لازمی شرط ہے اگر پہناشٹ خود اعتمادی نہیں تو وہ اپنے معمول کو کس طرح چھانا ناز کر سکتا ہے۔ اس کے لئے یہ بات لازم

ہے کہ وہ اپنے کام میں مہارت اور زیادہ سے زیادہ سیکھنے کی عادت ڈالے۔ اس سے اس کی خود اعتمادی میں بے حد اضافہ ہوگا اور اس کا اپنی صلاحیتوں پر مجبور و ساجھ رہے گا۔

☆ جب تک ایک پٹناٹ قوت ارادی کی صفت سے موصوف نہ ہوگا وہ کبھی بھی اپنے معمول کو موثر طریقہ سے کسی کام کے کرنے یا نہ کرنے کی تلقین نہ کر سکے گا کیونکہ حیران ارادے کی بدولت کام الٹ ہو جائے گا۔

☆ اپنی شخصیت کو مضبوط بنانے کے لئے پٹناٹ کو خود توجہی (Auto-Suggestion) سے کام لینا چاہئے۔ منفی اور تخریبی خیالات

کی جگہ مثبت اور تعمیری خیالات کا پیدا کرنا اس کا مقصد ہونا چاہئے۔ اس کے لئے یہ بات لازم ہے کہ وہ اپنے اندر ناگامی، احساس کمتری اور نا اہلی کے احساسات پیدا نہ ہونے دے تاکہ وہ اپنے پیشے میں ناکام ہونے سے بچ سکے۔

☆ پٹناٹ کے لئے اپنے اندر کامیابی کے حصول کا پختہ یقین اور قابلیت کے احساسات کو جائز کریں رکھنا لازمی ہے تاکہ وہ اپنے کام میں بخوبی سرخرو ہو سکے۔

☆ جسمانی اور ذہنی صحت مندی بے حد ضروری ہے۔ بیمار ذہنیت معمول کو فائدہ کے بجائے نقصان پہنچائے گی۔

☆ ہر قسم کے نشہ جات، تباہ کن کوئی سے مکمل طور پر اجتناب ضروری ہے۔ اس سے مقصد کا حصول خوشگواریت کے ماحول میں آسانی حاصل ہوتا ہے۔

☆ آنکھوں میں تاثرات انجیزی اور کشش پیدا کرنے کی تربیت حاصل کرنا

ایک پٹناٹ کے لئے بے حد ضروری ہے تاکہ جب پٹناٹ اپنے معمول کی آنکھوں میں آنکھیں ڈالے تو معمول کے لئے پٹناٹ کی توجہ کے تابع ہو جانے کے علاوہ کوئی چارہ کار باقی نہ رہے کیونکہ آنکھیں جب تک توجہ اور ارکان نہ کریں مخالف کی آنکھوں میں کچھ بھی اثر نہ ہوگا۔

☆ تربیت کے دوران کسی شے کو آنکھ جھپکے بغیر دیکھ دیکھتے رہنے سے آنکھوں کے اندر کشش جذب اور ارکان پیدا ہوتا ہے۔ ایسی مشقیں عموماً صبح کے وقت طلوع آفتاب سے قبل کریں کیونکہ اس وقت ذہن ہر قسم کی آلائشوں اور تھکاوٹ سے پاک ہوتا ہے یا پھر وہ تمام طریقے جو قبل ازیں بیان کئے جا چکے ہیں استعمال میں لائیں۔

☆ پٹناٹ کے لئے اپنی آواز پر توجہ دینا لازم ہے کیونکہ آواز کو اس میں بہت اہمیت حاصل ہے۔ اچھی آواز میں یہ خصوصیات ہوتی ہیں کہ یہ معمول میں اطمینان اور اعتماد پیدا کرتی ہے اور اس کے برعکس کرخت لہجہ بے اعتمادی پیدا کرتا ہے اور معمول کو عقائد سے روکتا ہے۔ آواز میں روانی اور عمدگی پیدا کرنے کے لئے ٹیپ ریکارڈ کو استعمال کیا جاسکتا ہے۔

☆ پٹناٹ مزہ کرنے کے دوران مختلف قسم کا لہجہ اور گفتگو چویشن کے مطابق استعمال کریں معمول کو سلاتے وقت لہجہ اور انداز نرم، لطیف، شیریں اور لوری دینے جیسا ہونا چاہئے جبکہ معمول کو جگاتے وقت لہجہ کا انداز کچھ حکمانہ ہونا چاہئے۔

☆ پٹناٹ کو تحمل مزاج ہونا چاہئے تاکہ وہ اپنا کام اطمینان کے ساتھ کر سکے اور پوری طرح معمول پر حاوی ہو سکے۔

مسخر کرنے کے طریقے

Hypnotised Methods

کسی بھی شخص کو تین معروف طریقوں سے مسخر کیا جاسکتا ہے۔

- 1- عامل کے زبانی احکامات کے ذریعے۔
- 2- خود مسخری کے ذریعے جس میں معمول خود اپنے لاشعور کو مسخر ہونے کا حکم دیتا ہے۔
- 3- تنگلی کاغذہ کر دیکھنے کا طریقہ۔

بہر حال اس کے لئے آج کل بے شمار طریقے استعمال کئے جا رہے ہیں زیادہ مستعمل طریقہ زبانی ہدایات (Verbal Suggestion) کا ہے۔ یہ طریقہ بعض اوقات دوسرے طریقوں کے ساتھ ملا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ طریقہ خواہ کوئی بھی اپنایا جائے مگر سب سے پہلے اس کی مکمل تیاری ہونی چاہئے کہ دہادہ سا اور ضروری سامان سے آراستہ، ساؤنڈ پروف، آرام دہ کرسی یا صوفے پر مشتمل ہونا چاہئے کہ اس کے اندر زیادہ روشنی نہیں ہونی چاہئے۔

کسی بھی معمول کو چنانہ کر کے قتل اس علم کے متعلق اس کی معلومات کا پتہ لگانا ضروری ہے اور پھر اسے چنانہ کی افادیت اور اہمیت اور اس کی صحیح نوعیت سے آگاہ کریں بالخصوص اسے چنانہ تک نیند سے ضروری آگاہی دیں کہ اس نیند میں گودہنی اور جسمانی طور پر آرام و سکون میسر ہوتا ہے مگر معمول نہ صرف چنانہ کی آواز سنتا رہتا ہے بلکہ خود بھی بوقت ضرورت نیند سے باہر نکلے بغیر بات کر سکتا ہے۔ اگر ممکن ہو تو نئے معمول کے سامنے کسی پرانے معمول کو چنانہ کر کے

اسے ممکن کیا جائے تاکہ اسے صحیح طریقہ سے آگاہی حاصل ہو سکے۔ اکثر لوگ شروع شروع میں چنانہ نہ ہونے سے ڈرتے ہیں اور جب وہ دوسروں کو چنانہ نہ ہوتا دیکھتے ہیں تو ان کا یہ ڈر دور ہو جاتا ہے اور اگر تھوڑا بہت ڈر باقی رہ جائے تو چنانہ کو چاہئے کہ اسے اپنی خوشگوار باتوں سے دور کرے۔

جب معمول چنانہ نہ ہونے کے لئے تیار ہو جائے تو اسے ایسی گدی دار کرسی پر بٹھا دینا چاہئے جو پوری طرح سے آرام دہ ہو اور جس پر بیٹھنے سے معمول کو کسی طرح کی تکلیف نہ ہو۔ اگر شام کا وقت ہو چکا ہو اور کمرے میں بلب جانا ضروری ہو تو اس کی روشنی معمول کے پیچھے کی طرف سے آنی چاہئے۔ اگر معمول کرسی کے بازوؤں پر ہاتھ رکھنے میں سہولت محسوس کرتا ہو تو وہاں رکھے ورنہ اپنے جسم پر ہاتھ رکھ سکتا ہے لیکن ہاتھوں کو الگ الگ رکھنا بے حد ضروری ہے۔ ناخنیں دراز ہونی چاہئیں اور ایڑیاں فرش پر لگی رہیں یا پورے پاؤں فرش پر رکھ لے۔ اب معمول سے کہا جائے کہ وہ جسمانی اور ذہنی استراحت کے لئے تیار رہے اس کے بعد کرسل بال یا بین لائٹ جیسی کوئی بے حد چمکدار چیز اپنے ہاتھ میں پکڑ کر مسخر کئے جانے والے شخص کی آنکھوں سے تقریباً بارہ انچ کے فاصلے پر مگر اس کے سر سے تھوڑا سا گوبہ کی طرف رکھیں پھر اسے حکم دیں کہ وہ اس پتیلی چیز کی طرف تنگلی لگا کر دیکھے اپنی نگاہ کو اس چیز سے ہٹنے نہ دے اس پر پوری طرح مرکوز کرے۔ اس کے بعد اس کو ذیل کے احکامات دے کر سلائے کی کوشش کریں۔ حکم ہلکی، بیٹھی مگر مضبوط آواز میں دینے چاہئیں۔ جو کچھ بھی آپ کہیں اسے آہستہ آہستہ واضح الفاظ میں کہیں، ایک حکم دینے کے بعد کچھ دیر کے لئے ٹھہر جائیں۔ پھر اس حکم کو دو دفعہ دہرائیں اس کی وجہ یہ ہے کہ جب کسی حکم کو دہرایا جاتا ہے جب وہ حکم معمول کے

الاشعور کی گہرائی میں داخل ہو کر اچھی طرح اپنی جڑ جمانے میں کامیاب ہوتا ہے۔
اب ذیل کے الفاظ یا اس سے ملتے جلتے الفاظ میں اس کو حکم دینا شروع کریں۔
میرے ہاتھ میں جو چیز (کرسل بال یا چین لائٹ) ہے اس کی طرف غور
سے دیکھتے رہیں۔ آپ یہ محسوس کریں گے کہ ایک بڑا خوشی والا بھاری پن آپ
کے جسم اور دماغ پر چھاتا جا رہا ہے۔ اس بھاری پن کے ساتھ آپ کو آہستہ آہستہ
گہری اور پرسکون نیند آنے لگے گی۔

اپنے جسم کے ایک ایک پٹے اور حصے کو ڈھیلا چھوڑ دیں، سانس آہستہ
آہستہ اور گہرے گہرے لیں۔ میری آواز پر پوری پوری توجہ رکھیں۔

میرے منہ سے نکلا ہوا ایک ایک لفظ آپ کو بخشی اور گہری نیند میں لے جاتا
چلا جائے گا اپنے جسم کو ڈھیلا بالکل ڈھیلا چھوڑ دیں۔

آپ کی ناک بھاری ہوتی چلی جا رہی ہے۔

آپ کے دونوں بازو بہت بھاری ہوتے جا رہے ہیں۔

آپ کی پٹلیں جلدی جلدی کھٹے، بند ہونے لگی ہیں۔

آپ کو اپنی آنکھیں کھلی رکھنے میں مشکل ہو رہی ہے۔

میرے ساتھ اس چٹکی چیز پر نظر جمائے رکھنا، اب آپ کے لئے مشکل
ہوتا جا رہا ہے۔ میری آواز پر زیادہ سے زیادہ توجہ دیتے رہیں۔

آپ کی آنکھیں اور دماغ تھکاوٹ محسوس کر رہے ہیں۔ اب آپ اپنی
آنکھیں بند کر کے گہری نیند میں سونا چاہتے ہیں۔

آپ جیسے ہی آنکھیں موندے گے آپ کو گہری چٹاک نیند آنے لگے گی مگر
آپ میری آواز سنتے رہیں گے۔

جب میں ایک سے لے کر تین تک کھتی پوری کر لوں گا تو آپ کے لئے اپنی
آنکھوں کو کھولے رکھنا ناممکن ہو جائے گا۔

آپ فوراً ہی اپنی آنکھیں بند کر لیں گے اور جب میں تین تک کھتی پوری
کر لوں گا تو آپ فوراً چٹاک نیند میں سوجائیں گے۔

ایک..... (ذرا غہر کر)..... آپ کا پورا جسم بہت بھاری ہوتا جا رہا ہے اور
نیند کی حالت میں آتا جا رہا ہے۔

..... (آہستہ آہستہ)..... آپ کا سر بہت بھاری ہو کر تھکنے لگا ہے۔ آپ
کی پٹلیں جھپکنے لگی ہیں۔ آپ آنکھیں بند کر کے گہری چٹاک نیند میں سوجانا چاہتے
ہیں۔

تین..... (اجازت کی آواز میں)..... اپنی آنکھیں بند کر لیں اور مٹھی
گہری نیند میں سوجائیں۔ گہری..... گہری اور خوب گہری نیند، آپ کو آنے لگے

گی۔ اب آپ سو گئے ہیں۔ چٹاک نیند میں سو گئے ہیں اور اس وقت تک نہیں
جاگیں گے جب تک میں آپ کو جاگنے کے لئے نہیں کہوں گا۔

اس طرح حکم دینے کے بعد آپ دیکھیں گے کہ کچھ سیکنڈوں یا ایک آدھ
منٹ تک معمول کی پٹلیں ضرور جھپکتی رہیں گی۔ اس کے بعد وہ جلد ہی کرسی پر چبچے

کی طرف لاٹک جائے گا۔ اس کی آنکھیں بالکل بند اور پرسکون ہو کر پٹلیں جھپکنا
بند کر دیں گی۔ انتہائی نہیں اس کے جسم کے تمام حصے پوری طرح سے ڈھیلے پڑ

جائیں گے اب معمول کو کچھ منٹ تک آرام اور سکون کی حالت میں رہنے دیں نہ
اسے کچھ کہیں اور نہ اسے کوئی حکم دیں۔

دوسرا طریقہ:

کسی بھی شخص کو مسخر کرنے کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ آپ اس کو کہیں کہ وہ کچھ دیر تک ہنسی لگا کر آپ کی آنکھوں میں دیکھے جس وقت وہ آپ کی آنکھوں کی طرف ہنسی لگا کر دیکھ رہا ہو گا اس وقت اپنی خود اعتمادی کی طاقت سے اس کے دل پر یہ اثر ڈالیں کہ اسے آہستہ آہستہ نیند آ رہی ہے یہ حکم آپ جسمانی اور دماغی دونوں طریقوں سے دیں۔

اسے مسخر کرنے کے لئے آپ ہاتھ سے پاس دیں یا نہ دیں، یہ آپ کی مرضی ہے اگر آپ اسے بغیر پاس دیئے مسخر کرنا چاہتے ہیں تو آپ اس کے قریب بیٹھ کر اس کے دونوں ہاتھوں کو اپنے ہاتھوں سے اس طرح ڈھالیں کہ ان کی طرف آپ کے ہاتھوں کے انگوٹھے آپس میں ایک دوسرے کے سامنے رہیں۔ جب اس کی آنکھیں پھیلنے لگیں تو آپ کچھ منٹ بعد اپنے ہاتھ ہٹا کر یہ کہہ کر انکھیلوں کے سروں سے اس کی آنکھیں بند کر دیں۔

”اب تمہاری آنکھیں بند ہو رہی ہیں۔ تمہیں نیند آ رہی ہے۔“ گہری نیند آ رہی ہے۔ (دغیرہ وغیرہ)

اس کے بعد پہلے طریقے والے تمام احکامات دیں۔

آزمائش:

اس بات کو جاننے کے لئے کہ کیا معمول واقعی مسخر ہو کر گہری نیند ہو گیا ہے یا وہ مسخر ہونے کا صرف بہانہ کر رہا ہے کیونکہ کئی لوگ حامل کو بے وقوف بنانے کے لئے نیند میں ہونے کا بہانہ کرتے ہیں۔ کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ معمول مسخر نیند میں سونے کے بجائے فطری نیند میں سو جاتا ہے۔

اس کی جانچ کے لئے ذیل میں کچھ آزمائشیں دی جا رہی ہیں تاکہ یہ معلوم ہو سکے کہ معمول چنانک نیند کی کتنی گہرائی میں پہنچ چکا ہے۔ جتنی بھی آزمائشیں کی جائیں ان سب میں ہر آزمائش کے بعد چنانک نیند کو گہرا کرنے کے لئے معمول کو دے یہی حکم دیتے رہیں جیسا کہ ذیل کی آزمائش کے آخر میں بتائے گئے ہیں۔ حکم اس طرح واضح الفاظ میں دیں جیسے کسی جائے شخص کو دیے جاتے ہیں۔

1۔ آپ نے اپنے طور پر جسم کو اتنا ڈھیلا چھوڑا ہے اور آپ اتنی گہری نیند میں سوئے ہوئے ہیں کہ آپ اس وقت تک آنکھیں نہیں کھول سکتے جب تک کہ میں کھولنے کے لئے آپ سے نہیں کہوں گا۔

آپ اپنی آنکھیں کھولنے کی جتنی زیادہ کوشش کریں گے آپ کے لئے آنکھیں کھولنا اتنا ہی زیادہ مشکل ہو جائے گا۔

آنکھیں کھولنے کی کوشش کریں مگر آپ کا کہنا کہ کھولنا اس وقت تک ممکن نہ ہو گا جب تک میں آپ کو اجازت نہ دوں گا۔

آپ کی آنکھوں کی پلکیں ایک دوسرے کے ساتھ ساتھ مضبوطی سے مل گئی ہیں۔

(اس وقت معمول اپنی آنکھیں کھولنے کی کوشش کرتا ہے اور جب دیکھتا ہے کہ آنکھیں کھولنا ناممکن ہو گیا ہے تو مزید احکامات کے ذریعے اس کی چنانک نیند کو اور گہرا کریں)

اب آپ اور گہری نیند میں گئے۔ گہری نیند۔ بے فکری کی نیند۔

اس سے معمول مزید گہری چنانک نیند میں ڈوب جائے گا۔ اب ذیل کی آزمائش شروع کریں۔

2- "اپنے دونوں ہاتھوں کو اپنے سینے کے سامنے رکھ کر ہاتھوں کی انگلیوں کو ایک دوسرے میں پھنسا دیں۔"

جب معمول دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کو آپس میں پھنسالے تو اسے حکم دیں۔

"آپ کے ہاتھ مضبوطی سے ایک دوسرے کے ساتھ چپک گئے ہیں آپ انہیں اس وقت تک نہیں کھول سکتے جب تک میں انہیں کھولنے کا حکم نہیں دوں گا۔"

اب وہ دونوں ہاتھوں کو چھڑانے کی کوشش کرے گا لیکن ناکام ہو جائے گا ایسے میں اسے حکم دیں۔

"جب میں اپنے ہاتھ کی تالی بجاؤں گا تو آپ اپنے ہاتھ کو ایک دوسرے سے چھڑا کر الگ کر سکیں گے۔"

اب تالی بجائیں اور کہیں۔

"اب تم اپنے ہاتھوں کو الگ کر سکتے ہو، اپنے ہاتھوں کو ایک دوسرے سے الگ کر لو، گہری نیند میں سو جاؤ۔"

3- "میں آپ کے ہاتھوں کو آپ کے سینے کے سامنے گھماؤں گا اور جیسے ہی میں ایک ہاتھ کو دوسرے کے چاروں طرف گھماؤں گا آپ گہری نیند میں سو جائیں گے۔"

اب اس کے ہاتھوں کو گھمائیں اور کہیں۔ اب آپ خود ہی اپنے ہاتھوں کو گھمائیں..... (پھر اسے کہیں)..... اب آپ اپنے ہاتھوں کو گھماتے ہی رہیں گے اور جب تک میں نہ کہوں گا آپ کے لئے انہیں گھمانے سے

روکنا ناممکن ہو جائے گا۔ روکنے کی کوشش کریں۔

آپ ہاتھوں کو گھمانا نہیں روک پا رہے ہیں اور جب تک میں نہ کہوں آپ کے لئے انہیں گھمانے سے روکنا ناممکن ہے۔

جب آپ معمول کو ہاتھ گھمانے سے روکنا چاہیں تو کہیں "جب میں تالی بجاؤں گا تو آپ ہاتھ گھمانا بند کر لیں گے آپ کا ہاتھ گھمانا رک جائے گا۔" اب تالی بجائیں اور کہیں۔

"اب آپ ہاتھ گھمانا روک سکتے ہیں..... یکدم روک دیں..... اور گہری نیند میں سو جائیں۔"

4- آپ کا بازو کتنی پر سے سخت ہوتا جا رہا ہے اس لئے آپ بازو کو موڑ نہیں سکتے اب آپ کا بازو دلوہے کی سلاح کی طرح سخت ہوتا جا رہا ہے۔ جب میں ایک سے تین تک گنتی پوری کر لوں گا تو آپ کے لئے اپنے اس بازو کو اوپر تانچے کرنا ناممکن ہو جائے گا۔ ایک..... دو..... تین۔

اب آپ کے لئے اپنے بازو کو اس وقت تک موڑنا ناممکن ہو جائے گا جب تک میں اسے موڑنے کے لئے نہیں کہوں گا۔

جب آپ چاہیں کہ معمول اپنے بازو کو موڑ سکے تو اس سے کہیں۔ جب میں تین تک گنتی پوری کر لوں گا تو آپ اپنے بازو کو موڑ سکیں گے۔ ایک..... دو..... تین۔

آپ اپنے بازو کو موڑ سکتے ہیں۔ گہری نیند میں سو جائیں۔

5- جب میں تین تک گنتی پوری کر لوں گا تو آپ کا دایاں، ہایاں ہاتھ سن ہو جائے گا اور آپ کو اس میں کسی بھی طرح کا درد محسوس نہیں ہوگا، اب آپ کا پورا ہاتھ اور بازو دونوں سن ہو جائیں گے اس میں درد کا احساس

بالکل نہیں ہوگا۔

ایک..... دو..... تین۔

اب آپ کا ہاتھ پوری طرح سن ہو گیا ہے۔ اب آپ معمول کے ہاتھ کو کھینچیں گے وہ ہلے گا نہیں، چاہے انگلیشن کی سوئی ہی اسے چھو دیں۔ لی کے چھونے پر مسخر معمول نہ تو اپنے ہاتھ کو ہٹائے گا اور نہ ہی اسے کوئی درد ہوگا اب آپ یہ چاہیں کہ اس کا ہاتھ اور بازو عام حالت میں آ جائے تو اس سے کہیں۔

جب میں تین تک گنتی پوری کروں گا تو آپ کے ہاتھ اور بازو میں آیا ہوا سن ختم ہو جائے گا یہ ہاتھ اور بازو دوبارہ اپنی قدرتی حالت میں آ جائیں گے۔ اس میں پھر سے پہلے کی طرح تازگی آ جائے گی۔

ایک..... دو..... تین۔

اب آپ کے ہاتھ اور بازو دوبارہ عام حالت میں آ گئے ہیں اس میں تازگی لوٹ آئی ہے۔

(نوٹ) کبھی کبھی معمول عامل کو وہم میں ڈالنے کے لئے آنکھیں بند کر کے ایسا بہانہ کرتا ہے جیسے وہ چنانچہ کی گہری نیند میں سو گیا ہے۔ اس طرح وہ عامل کو بیوقوف بنا کر اس کا مذاق اڑاتا چاہتا ہے ایسی حالت میں یہ ضروری ہے کہ عامل معمول کے بدن میں سوئی چھو کر تسلی کرے کہ معمول واقعی مسخر ہو گیا ہے یا نہیں۔

6۔ عامل امونیا کی بوتل لے کر معمول سے کہتا ہے۔

اب میں تین تک گنتی پوری کروں گا تو تمہیں اس بوتل میں بے جو میں تمہارے آگے کھول کر رکھوں گا، گلاب کے عطری خوشبو آئے گی تم اس خوشبو سے

مست ہو جاؤ گے اور مجھے بتاؤ گے اس کی بو کیسی ہے۔

ایک..... دو..... تین۔

اب امونیا کی بوتل کھول کر اس کی ناک سے نیچے رکھیں۔ اگر معمول اپنے چہرے کو نیچے ہٹا لیتا ہے تو یہ سمجھ لینا چاہئے کہ وہ پورا مسخر نہیں ہوا ہے۔

اس طرح کی آزمائشوں کے بعد عامل مسخر کو اس کے بچپن میں لے جائے اور اس سے کہے کہ وہ کھائی لکھ کر دکھائے اگر تو وہ صحیح مسخر ہو گیا ہے تو بچے کی مانند ٹوٹی پھوٹی تحریر لکھ دے گا۔

آزمائش کی ناکامی:

اگر عامل کو ایسا محسوس ہونے لگے کہ اس کے ذریعے کی جانے والی پہلی آزمائش ناکام ہو گئی ہے تو اس کے بعد اس کو آزمائشوں سے اپنا ہاتھ روک لینا چاہئے۔ اس کے لئے اسے چاہئے کہ وہ اس کی چنانچہ نیند کو مزید گہرا کرے اور پھر دوسری آزمائش اس طرح سے کرے۔ اگر آزمائش ناکام نہ ہو تو ان آزمائشوں کو بالترتیب استعمال کرتے رہنا چاہئے۔

اگر عامل تصویر کی پہلی آزمائش سے کوئی شخص مسخر نہیں ہوتا تو عامل کو ہمت ہار کر نہیں بیٹھ جانا چاہئے اس کو یہ معلوم کرنے کی کوشش کرنی چاہئے کہ وہ اپنے معمول کو مسخر کرنے میں کیوں ناکام ہوا۔ بہتر بات یہ ہے کہ جس شخص کو مسخر کرنے کی کوشش کی گئی ہے اسی سے پوچھا جائے کہ ایسی کون سی چیز ہے جس سے اس کو چنانچہ نیند میں جانے میں رکاوٹ ہوئی۔ اس کی بات کو سمجھ کر اس کے جواب سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ معمول کو اپنے عامل پر پورا یقین نہیں ہوتا اور نہ ہی وہ چنانچہم پر یقین رکھتا ہے وہ اول تو دونوں ہی کو یا پھر ان میں سے کسی ایک کو ٹھک کی نگاہ سے دیکھتا ہے یہاں عامل کا فرض ہے کہ وہ مختلف طرح کی مثالوں سے اس کا ٹھک دور کرے اس کے بعد اپنا کام شروع کرے۔

چنانچہم استعمال کرتے وقت اگر معمول جلدی جلدی چٹکیں چمکانے لگے تو عامل کو کچھ لینا چاہئے کہ اب معمول پر تحسیر کا اثر ہونے لگا ہے۔ اس بات کی اس وقت بے حد ضرورت ہے کہ عامل آہستہ، سنجیدہ مگر مضبوط الفاظ میں معمول کو نیند آ جانے کا پیغام دے۔ ان مضبوط الفاظ کا معمول پر اثر پڑتا ہے اس طرح کا پیغام ملنے پر معمول فوراً آنکھیں بند کر کے گہری سحر نیند میں چلا جاتا ہے اس وقت اسے نیند آ جاتی ہے۔ وہ پہلے فطری اور ہلکی ہوتی ہے پھر آہستہ آہستہ وہ فطری نیند گہری اور سحر نیند میں تبدیل ہو جاتی ہے۔ اس میں سب سے پہلے معمول اپنی آنکھوں میں بھاری پن محسوس کرتا ہے اس کے بعد اس کی خواہش انہیں بند کرنے کی ہوتی ہے۔ یہ خواہش اس قدر شدید ہوتی ہے کہ اسے آنکھیں کھلی رکھنے میں تکلیف محسوس ہوتی ہے۔ نتیجہ میں آخر کار اس کی آنکھیں پوری طرح بند ہو جاتی ہیں۔ اگر عامل ان باتوں کا احتیاط سے معائنہ کرتا رہے تو اسے اہم موقعوں پر اہم پیغام دینے میں سہولت ہوگی۔ اس سے معمول آسانی سے سحر ہو کر چنانک نیند میں چلا جائے گا۔

ہپناٹائز کرنے کے دیگر طریقے

انتصاب نظر کا طریقہ: Fixed Gazing method

یہ طریقہ جدید ہپناٹائز کے موجد ڈاکٹر بریڈ کا ہے۔ اس میں مریض کے اندر

استراحت پیدا کرنے کے لئے صرف کرسٹل بال، چھوٹا آئینہ مریض کی آنکھوں سے آٹھ دس انچ کے فاصلہ پر ماتھے سے ذرا اونچا رکھا جاتا ہے اور مریض کو اسے بغور دیکھتے رہنے کی ہدایت دی جاتی ہے جس سے آنکھوں میں تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ اس کے بعد عامل حسب سابق طریقے کی طرح معمول کو تحسین دیتا چلا جاتا ہے اور معمول گہری نیند میں آہستہ آہستہ پہنچ جاتا ہے۔

بریڈ کے طریقے میں آنکھوں میں بے حد تحسین پیدا کر کے معمول کو گہری نیند سلانا شامل ہے۔ بعض ماہرین فن نے اس طریقے میں چند ایک تبدیلیاں پیدا کر دی ہیں مثلاً چہت میں کسی نشان کو دیکھنا یا ہپناٹس کی آنکھوں میں دیکھنا۔ مقصد اس کا صرف یہی ہے کہ کسی طریقے سے آنکھوں میں تحکات پیدا کر دی جائے۔

برنہیم کا طریقہ Bernheim Method

اس میں معمول تقریباً ایک منٹ تک ہپناٹس کی آنکھوں کی طرف دیکھتا ہے۔ اس وقت چہت اسٹانڈی اور انگوٹھے کو بھی ملاتا ہے اور کبھی کھولتا ہے۔ اس طریقہ سے مریض کی آنکھیں بالکل تھک جاتی ہیں۔ بعد میں حسب سابق طریقہ نمبر ۶ کے تحت تحسین کے ذریعہ معمول پر چنانک نیند طاری کر دی جاتی ہے۔

نظری طریقہ (Gazing Method)

اس طریقہ میں معمول سے کہا جاتا ہے کہ وہ ہپناٹس کی آنکھوں میں آنکھیں ڈالے۔ جب اس کی آنکھیں ہپناٹس کی آنکھوں پر مکمل مرکوز ہو جاتی ہیں تو ایسے میں عامل اسے اپنی بائیں آنکھ میں دیکھنے کی ہدایت کرتا ہے اور خود اس کی دائیں آنکھ پر اپنی نظر مرکوز کرتا ہے۔ اس وقت دونوں کے چہروں کے درمیان

ایک ڈسک سے کم فاصلہ ہوتا ہے۔ اس کے بعد عامل معمول کے ہاتھوں کے انگوٹھوں کو پکڑ کر ہاتھوں کی جڑوں کے پاس سے دباتا ہے۔ جب مریض کے چہرے پر تھکاوٹ کے آثار پیدا ہوتے ہیں تو طریقہ اول کی طرح اسے بخشن دے کر چنانک نیند میں سلا یا جاتا ہے۔

ہپناڈسک کا طریقہ (Hypnodisc Method)

کسی بھی شخص کو بختر کرنے میں یہ ایک پراثر طریقہ ہے جس میں امریکہ کے نامور ہپناٹس مسٹر سنٹون پاورز کے ایجاد کردہ ورجی پکڑ سے مدد لی جاتی ہے اور انہی کے نام پر اس کو "پاورز ہپناڈسک سپارل" کا نام دیا گیا ہے۔

یہ بارہ انچ قطر کا کانڈیا گتے کا گول ٹکڑا ہوتا ہے۔ اس گتے کے درمیان ایک سیاہ دائرہ لگا کر وہاں سے ایک موٹی لکیر پکڑ کاٹی ہوئی کھینچ لی جاتی ہے جو گتے کے کنارے تک پہنچ جاتی ہے۔ اس گتے یا کانڈیا کو صحت کی گھمایا پلیٹ کے ساتھ چسپاں کر دیا جاتا ہے پھر اس کے پیچھے مرکز میں کوئی سلائی لگا کر ہاتھ سے گھمایا جاتا ہے۔

اس کا دوسرا طریقہ یہ ہے کہ سفید گتے پر کالی سیاہی سے چھپا ہوا بارہ انچ قطر کا سپارل لیا جاتا ہے۔ اس کو چھپتی گراموفون ریکارڈ کی طرح کاٹ کر اس کے مرکز میں ایک سوراخ اتنے چھوٹے قطر کا بنالیا جاتا ہے کہ اسے گراموفون کے گھومتے ہوئے توڑے پر بنی ہوئی پن میں، جس میں ریکارڈ ڈالا جاتا ہے، ڈالا جا سکے۔ اس سپارل کو ریکارڈ کی جگہ پر رکھ کر گراموفون کو کھڑا کر کے رکھ دیا جاتا ہے جو متواتر معمول کے سامنے گھومتا رہ سکے۔

معمول جب اس گھومتے ہوئے ریکارڈ پر لگا ہوا مرکز کرتا ہے تو اس میں کلی

طرح کی اشکال گھومتی ہوئی نظر آتی ہیں۔ اسے لگاتار دیکھتے رہنے سے آنکھوں پر زور پڑتا ہے اور وہ تھک جاتی ہیں۔ اس وقت معمول کو یہ محسوس ہوتا ہے کہ وہ ایک گہری کالی گھومتی ہوئی ٹیگن کی طرف کھینچا ہوا چلا جا رہا ہے۔ ایک طرف تو اس کی آنکھیں تھک کر بند جاتی ہیں اور دوسری طرف معمول کو عامل نیند آنے کے لئے لگاتار حکم دیتا رہتا ہے۔ ان دونوں کا ملا جلا اثر یہ ہوتا ہے کہ معمول بڑی آسانی سے مسخر نیند کی سب سے گہری حالت میں چلا جاتا ہے۔

لنگن والا طریقہ (Pendulum Method)

اس میں کوئی شے دھاگے سے باندھ کر مریض کی آنکھوں سے ایک فٹ کے فاصلہ پر رکھی جاتی ہے۔ بعض دفعہ یہ لنگن مریض کے اپنے ہاتھ میں دے دیا جاتا ہے۔ اس لنگن کو چکر کی صورت میں گھمایا جاتا ہے اور مریض سے کہا جاتا ہے کہ نظریں اس پر جمائے رکھے۔ جب نظر تھک جاتی ہے تو پھر حسب معمول بخشن کے ذریعہ اس کو چنانک نیند میں سلا دیا جاتا ہے۔

ریت گھڑی کا طریقہ (Sandwatch Method)

یہ ایک سنسنی آلہ ہے جو بازار میں عام دستیاب ہے۔ دونوں طرف سے بند صراحی نما تالی کے مین وسط میں ایک باریک سا سوراخ ہوتا ہے۔ صراحی نما حصے میں ریت بھری ہوئی ہوتی ہے۔

ریت گھڑی کو معمول کے سامنے مناسب فاصلے پر رکھ دیا جاتا ہے اور اس کو تھکائی باندھ کر دیکھنے کی ہدایت دی جاتی ہے۔ ہپناٹس اسے بخشن دیتا ہے کہ جوں جوں ریت نچلے حصے میں گرتی جائے گی معمول کی آنکھوں میں تھکاوٹ پیدا ہوئی

ہائے کی اور اس کا جسم بھی بھاری ہوتا جائے گا اور اسے نیند آ جائے گی۔
بے خوابی کے مریضوں کے لئے عموماً ڈاکٹر لوگ اس کا استعمال کرواتے ہیں جس سے انہیں جلد نیند آ جاتی ہے۔

گنے کا طریقہ (Counting Method)

نفیسات دان یا نفسیات کے مضامین کے طالب علم اکثر اوقات عامل کی ہدایات پر عمل کرنے کے بجائے ان کا تجزیہ شروع کر دیتے ہیں۔ ان کے لئے یہ طریقہ پر اثر اور موزوں ہے۔

اس مقصد کے لئے کوئی چمکدار شے معمول کی آنکھوں کے سامنے رکھی جاتی ہے اور اسے ہدایت دی جاتی ہے کہ وہ اس شے پر نظریں جمائے ہوئے گنتی شروع کر دے۔ ہر طاق عدد پر اپنی آنکھیں بند کرے اور ہر جفت عدد پر آنکھیں کھول کر اس شے پر مرکوز کر دے۔ معمول کو یہ ہدایت بھی دی جاتی ہے کہ جب وہ چالیس کے عدد پر پہنچے گا تو اس کی آنکھیں تھک جائیں گی اور جب وہ ساٹھ کے عدد پر پہنچے گا تو آنکھیں تھک کر بند ہونا شروع ہو جائیں گی اور جسم بھی بھاری ہو جائے گا اور جوں جوں وہ آگے لگتا جائے گا، نیند اس پر طاری ہوتی جائے گی۔

اس طریقہ میں بعض اوقات عامل معمول کی جگہ پر گنتی گنتا ہے اور معمول ہدایات پر عمل کرتا ہے۔ اگر معمول خود گنتی گئے اور اسے نیند آنا شروع ہو تو اس وقت عامل کو چاہئے کہ وہ اس سے آگے خود گنتی گنتا شروع کر دے جہاں تک مریض گن چکا ہے۔ اس طریقہ کو ڈاکٹر سنڈی فلادر کا طریقہ بھی کہا جاتا ہے۔

دیئے کی لویا بجلی کے بلب والا طریقہ

(Lamplight Method)

اس طریقہ میں معمول کو دیئے کی لویا بجلی کے جلتے بلب کی طرف دیکھنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ بلب بجلی طاقت کا رنگین استعمال کیا جاتا ہے۔ رنگوں میں ہرے یا نیلے رنگ کو ترجیح دی جاتی ہے۔

معمول کو آرام دہ کرسی پر بٹھا کر اس کی آنکھوں سے تقریباً تین فٹ کے فاصلہ پر دیالیا لپ رکھ دیا جاتا ہے اور اس کو روشن کر کے کمرے کی روشنی بجھا دی جاتی ہے۔ مریض سے کہا جاتا ہے کہ وہ روشنی کی طرف بغور دیکھتا رہے لیکن اس بات کا خیال رکھے کہ وہ روشنی کو گھور گھور کر نہ دیکھے بلکہ اپنی آنکھوں کو ڈھیلا چھوڑ کر محض دیکھتا رہے۔ اس کے بعد اس کو اس طرح کی تجویز دی جاتی ہے۔

روشنی کی طرف دیکھتے رہیں۔ روشنی کی طرف لگا تار دیکھتے رہیں۔
آپ کی آنکھیں بھاری ہو رہی ہیں (جب آنکھوں میں نمی آ جائے)
آپ روشنی کی شعاعوں کو دیکھ رہے ہیں۔

یہ شعاعیں آپ کی آنکھوں میں نیند لارہی ہیں
اب آپ کی آنکھیں زیادہ دیر کھلی نہیں رہیں گی

اس کے بعد اول طریقہ کے مانند تجویز دی جاتی ہیں اور معمول کو چنانچہ نیند میں سلا دیا جاتا ہے۔

بعض ماہرین ایک آنکھ کھلی اور ایک آنکھ بند کروا کر اس طریقہ سے کام

لیتے ہیں۔

پین لائٹ کا طریقہ (Penlight Method)

اس طریقہ میں بنیری نارنج استعمال کی جاتی ہے۔ ڈاکٹر عموماً اس سے مریضوں کی آنکھ، ناک اور کان کا معائنہ کرتے ہیں۔

اس کے استعمال کے لئے معمول کی ایک آنکھ بند کروا کر اس کی دوسری آنکھ سے پھانچ کے قسطے پر اس نارنج کو رکھا جاتا ہے اور بلب روشن کر دیا جاتا ہے۔ معمول کو اسے بغور دیکھنے کی ہدایت کی جاتی ہے۔ جب معمول کی آنکھیں تھک جائیں تو پھر یوں پچھن دی جاتی ہیں۔

پین کے اندر آپ کو ایک سرخ نقطہ دکھائی دے گا۔ جب یہ سرخ نقطہ آپ کو دکھائی دینے لگے تو مجھے بتا دیں۔

مریض کو جب سرخ نقطہ دکھائی دینے لگے تو پھر یوں ہدایت دیں۔

اب یہ سرخ نقطہ غائب ہو جائے گا اور اس کی جگہ نیلے رنگ کا نقطہ دکھائی دینے لگے گا۔

اس کے بعد دو ایک مزید رنگوں کا پچھن دیا جائے اور پھر طریق اول کی مانند پچھن دے کر معمول کو گہری چنانک نیند سلا دیا جائے۔

(نوٹ)

قبل از اس طریقوں میں معمول کے اعصاب کو تھکا کر نیند طاری کی جاتی ہے مگر اس طریقہ میں صرف آنکھوں کو ہی تھکا کر نیند لائی جاتی ہے اور اس کے لئے مناسب و موثر ہدایات کا استعمال نہایت ضروری ہے ورنہ ناکامی کا سامنا کرنا پڑے گا۔

خوشبو کا طریقہ (Perfume Method)

اس طریقہ میں پیناٹ کوئی عطریا خوشبودار کریم استعمال کرتا ہے۔ معمول کو آرام دہ کرسی پر بٹھا کر آنکھیں بند کر دی جاتی ہیں اور زبانی ہدایات کے ذریعہ استراحت پیدا کی جاتی ہے۔ بعد میں پچھن دینے جاتے ہیں۔

آپ یہ خیال کریں کہ اس وقت موسم بہار ہے اور آپ ایک انتہائی خوبصورت پھولوں سے لدے ہوئے باغ میں ٹہل رہے ہیں۔

چاروں طرف رنگارنگ پھولوں کی کیاریاں ہیں جو اپنی خوشبو بکھیر رہی ہیں۔ باغوں میں جھولے لٹک رہے ہیں اور بچے بڑے جھولا جھول رہے ہیں۔

اب آپ ایک جھولے میں بیٹھ گئے۔ آپ کے پاس پھولوں کی بھینچ بھینچ خوشبو پھیلی ہوئی ہے اور آپ کے تھنوں میں پہنچ رہی ہے۔

اس موقع پر عامل اپنی انگلیوں پر عطریا کریم مل کر مریض کے ناک کے پاس سے اٹھاتا تھکاڑا رہتا ہے۔

اب آپ کو خوشبو آ رہی ہے۔ یہ خوشبو آپ کے ذہن پر چھا کر نیند پیدا کر رہی ہے۔ اب آپ زیادہ دیر بیدار نہیں رہ سکتے۔

اس خوشبو سے آپ کے ذہن پر اور جسم پر انتہائی خوشگوار کیفیت طاری ہو رہی ہے۔ اب آپ پر گراںبازی طاری ہو رہی ہے۔

اب آپ پر نیند طاری ہو رہی ہے۔

اس طرح سے معمول عموماً سو جاتا ہے اور بعض اوقات اپنے تخیل سے اس قدر متاثر ہوتا ہے کہ چنانٹ کو عطریا خوشبو استعمال کرنے کی ضرورت ہی پیش نہیں آتی۔

نیند کی دوا کا استعمال (Sleeping Pills Method)

بعض ماہر پٹانوزم اپنے معمول کو نیند کی گولی یا کوئی ایسی ہی مسکن دوا کھلا دیتے ہیں لیکن زیادہ سمجھ دار معمول کو صرف شوگر ملک کی ٹکیہ ہی دی جاتی ہے۔

اس طریقے میں گولی کھانے کے بعد اسے یقین دلایا جاتا ہے کہ وہ اس گولی کو کھاکر پانچ تا سات منٹ کے اندر اندر گہری نیند میں چلا جائے گا۔ اس کے بعد طریق اول کے مطابق اس کو تھین دے جاتے ہیں اور کام چلایا جاتا ہے۔

ہاتھوں کی گردش کا طریقہ

(Passes of Hands Method)

اس میں یا تو معمول کے جسم پر ہاتھ بھیرے جاتے ہیں یا پھر جسم کو چھوئے بغیر ہاتھ معمول کے جسم کے اتنا قریب کیا جاتا ہے کہ مریض سننا نہت ہی محسوس کرتا ہے۔ معمول کو سلائے کے لئے ہاتھ چھروں سے گھنٹوں تک لے جاتے ہیں۔

ہاتھوں کی انگلیوں کو بند کر کے اندر کی طرف موڑ لیا جاتا ہے اور جب دوسرا پھیرا شروع کیا جاتا ہے تو انگلیوں کو سیدھا کر کے ہاتھوں کو چیز سے تک واپس لے آتے ہیں۔

واپسی کے دوران ہاتھ جسم سے ذرا دور کر لئے جاتے ہیں، گردش کا رخ ہمیشہ اوپر سے نیچے کی طرف ہونا چاہئے اور جب معمول کو دگانا مقصود ہو تو نیچے سے اوپر کی جانب ہاتھ بھیرے جاتے ہیں۔ ہاتھوں کی گردش کے ساتھ ساتھ بعض عامل زبانی ہدایات استعمال نہیں کرتے مگر ان کا استعمال عموماً زیادہ مفید ثابت ہوتا ہے۔

بعض اوقات پیشانی یا گھنٹوں پر ہاتھوں کے ذریعہ خفیف ضربات بھی لگائی

جاتی ہیں تاکہ نیند جلد طاری ہو جائے۔ اگر معمول عورت ہو تو اس کے جسم کو ہرگز نہ چھونا چاہئے۔

اس طریقہ میں معمول کی آنکھیں شروع میں کھلی رہتی ہیں اور جب وہ جسم میں سننا نہت محسوس کرتا ہے تو آہستہ آہستہ اس کی آنکھیں ہدایات کے ذریعے بند کرادی جاتی ہیں۔

بعض عامل ہاتھوں کی گردش کے ساتھ ساتھ مریض کی آنکھوں کی طرف یا دونوں ہنٹوں کے درمیان دیکھتے رہتے ہیں۔

اس طریقہ کی نفسیاتی اور سائنسی وجوہ یہ ہیں کہ معمول کے سونے اور جاگنے کے سلسلہ میں ہاتھوں کی اوپر سے نیچے کی گردش کے باعث خون دماغ کی طرف سے نچلے دھڑ کی طرف بڑھتا ہے اور دماغ میں گردش خون کی کمی کے باعث نیند آ جاتی ہے۔ اس کے برعکس جب ہاتھوں کی گردش کا رخ نیچے سے اوپر کی جانب ہو تو دماغ کی طرف دوران خون بڑھ جاتا ہے اور معمول بیدار ہو جاتا ہے۔

اس طریقہ میں انتہائی مشق کی بے حد ضرورت ہوتی ہے اور اس مشق کے لئے نوآموذ کو ذیل کا طریقہ اختیار کرنا چاہئے۔

سب سے پہلے اپنے دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو باہم اتار گڑیں کہ یہ گرم ہو جائیں پھر زور سے ہتھیلیاں بند کر کے کھول دیں۔ اس کے بعد ہتھیلیوں کو اس طرح پھیلا دیں کہ تمام انگلیاں تو آپس میں ملی رہیں لیکن انگوٹھ ان سب سے الگ رہے۔

اس طرح کھلے ہاتھوں سے ہتھیلیوں کو آہستہ آہستہ نکلنے سے چار انچ کے فاصلے پر رکھتے ہوئے ایک سرے سے دوسرے سرے تک لے جائیں اور ہاتھوں کو

باہر کی طرف جھٹک دیں۔ ہاتھوں کو اس طرح جھٹکیں جیسے آپ کے ہاتھوں کو کوئی گندی شے لگ گئی ہو اور آپ اسے دور کرنے کے لئے اپنے ہاتھوں کو جھٹک رہے ہیں۔ اس طرح تھکے پر ایک بار ہاتھ پھیرنے میں کم سے کم تین منٹ کا وقت لگنا چاہئے یعنی اس عمل کو بہت ہی آہستہ آہستہ کرنا چاہئے۔

دوسری بار ہاتھ کو پھیرتے وقت ہاتھوں کو جھٹکنے کے بعد دونوں مٹھیوں کو فوراً بند کر لینا چاہئے اور ان بند مٹھیوں کو تھکے کے اوپر کی سرسے پر لے جا کر ہی کھولنا چاہئے اس کے بعد اس عمل کو پھر دہرائیں اس بات کا خیال رکھیں کہ پاس (Pass) ہمیشہ اوپر سے نیچے کی طرف ہی دینا چاہئے ہر بار نیچے سے ہاتھ اوپر لے جاتے وقت مٹھیاں بند کر لینی چاہئیں۔

اس طرح کچھ دنوں کی مشق سے انگلیوں میں ایک قسم کی سنسنی سی محسوس ہونے لگتی ہے اور یوں لگتا ہے جیسے انگلیوں سے بجلی کی مبین قوت نکل رہی ہو جب اس مشق کے دوران یہ احساس قوی ہو جائے کہ اب ہاتھوں کے اس عمل میں ایک نئی قوت اور توانائی آگئی ہے تو پھر کچھ لیں کہ آپ اس طریقہ کار کو سیکھنے میں کامیاب ہو گئے ہیں۔

قوت نفوذ:

اس طریقہ کے ذریعہ مٹھناٹ اپنے معمول کے جسم میں مطلوبہ مقدار میں برقی قوت کو نافذ کر سکتا ہے معمول کے پاس کھڑے ہو کر لٹکے ہوئے ہاتھ کو آہستہ آہستہ اٹھا کر جسم کے جس حصہ میں قوت نفوذ کرنے کی خواہش ہو وہاں تک لے جانا چاہئے اس کے بعد مضبوط ارادہ کے ساتھ کہ ”میرے جسم کی برق اس حصے کے ذریعہ معمول کے جسم میں داخل ہو رہی ہے۔“ جسم کے اس حصے کا خیال جس میں

برق داخل کرنے کی خواہش ہو، گرنا چاہئے۔ ایسے میں مٹھناٹ کو اپنا ہاتھ اس سے کچھ اوپر رکھنا چاہئے کیونکہ برق کی رفتار عموماً نیچے کی طرف ہوتی ہے اور زمین کی یہ خاصیت ہے کہ وہ ہمیشہ برق کو اپنی طرف کھینچتی ہے۔

مٹھناٹ کو کھڑا ہونا اور معمول کو پیشا رہنا چاہئے۔ اگر مٹھناٹ اونچی جگہ سے معمول کو مٹھنا کرنا چاہے۔ تو اس کے سر پر ہاتھ کا پاس دینے میں اسے سہولت دیتی ہے ایسی حالت میں ہاتھ کی انگلیاں بالکل سیدھی نہ رکھنا چاہئے بلکہ قدرے ترچھی رکھنی چاہئیں اس طرح معمول کو ”ہیڈ پاس“ دینے وقت مٹھناٹ کو اس کی آنکھوں کی طرف اور پیچھے کی طرف رہ کر معمول کی گردن پر ٹیک طریقہ سے مٹھنا تک نظر ڈالنی چاہئے۔

شریان سباتی طریقہ (Carotid Method)

سباتی شریانیں ہماری گردن کے دونوں طرف گردن، پھرے اور دماغ کو خون پہنچانے کا کام سرانجام دیتی ہیں۔

اس طریقہ کار میں معمول کے کانوں کے پاس ان شریانوں کو اپنی انگلیوں یا انگوٹھوں کی مدد سے ماہر مٹھناٹ دباتا ہے جس کے باعث خون کا دورہ دماغ کی طرف رک جاتا ہے اور ہمیں ایک منٹ کے اندر اندر نیند میں لے جاتا ہے لیکن ذرا سی غفلت سے معمول کی موت بھی واقع ہو سکتی ہے کیونکہ یہ بہت ہی خطرناک طریقہ ہے۔ بہتر یہی ہے کہ اس کو استعمال میں نہ لایا جائے۔

بازو کا بھاری پن والا طریقہ (Heavy Arm Method)

اس طریقہ میں ایک فٹ لمبا دھاگہ یا پتی ڈوری لے کر اس میں انگوٹھی

باندھ دی جاتی ہے اور اس دھاگہ یا اس کو معمول کی دائیں ہاتھ کی درمیانی انگلی کے ساتھ باندھ دیا جاتا ہے معمول کو سامنے کی طرف ہاتھ پھیلانے کا حکم دیا جاتا ہے اور اس کی آنکھیں بند کرادی جاتی ہیں اور پھر ٹھنڈی دیا جاتا ہے۔
آپ کا وزن بھاری ہوتا جا رہا ہے..... انگلی کا وزن بڑھتا جا رہا ہے۔
آپ کا بازو اور بھاری ہو کر نیچے کو جھک جائے گا۔

جوں جوں آپ کا بازو نیچے جاتا شروع ہوگا آپ کو نیند آتی جائے گی چونکہ زیادہ دیر تک بازو اس حالت میں رکھنے سے تھک جاتا ہے اس طرح معمول زبانی ہدایات کے زیر اثر بازو کو جھکائے گا اور نیند میں پھنچ جائے گا۔

الجھن میں ڈالنے والا طریقہ (Confusional Method)

بعض لوگ ضدی، تنہید اور تجزیہ کے عادی ہوتے ہیں اور وہ کسی ایک طریقہ سے جلد چٹانک نیند میں پھنچنے کو تیار نہیں ہوتے۔ ایسے میں سمجھ دار چٹانٹ اس پر اس طریقہ کو بڑی مہارت، تیزی کے ساتھ استعمال کرتا چلا جاتا ہے اور مسلسل مختلف قسم کی جھپٹن دیکر اس کے ذہن کو اس قدر مصروف اور الجھن زدہ کر دیتا ہے کہ معمول گھبراہٹ میں سونے پر مجبور ہو جاتا ہے۔ اس کے لئے رنگارنگ مگر مسلسل انداز گفتگو نہیں بغیر رکے تیزی سے ہدایات دی جاتی ہیں اور ہر جھپٹن ایک دوسرے کے الٹ ہوتی ہے مثلاً

”آپ کا دایاں بازو بھاری ہو رہا ہے۔ ارے آپ تو ریل گاڑی میں سوار ہو رہے ہیں..... تصور کیجئے آپ نے ریل گاڑی سے اوپر کی طرف چھلانگ لگائی ہے اور قلعہ کی دیوار پر چڑھ گئے وغیرہ وغیرہ۔“
اس کے بعد اچانک یوں جھپٹن دی جاتی ہے۔

”آپ کسی باغ میں ایک بیج پر بیٹھے ہوئے ہیں آپ نے آنکھیں بند کر رکھی ہیں آپ کو نیند آ رہی ہے۔ جیسے میں کہتا جاؤں آپ ویسے ہی محسوس کرتے جائیں۔ آپ کو نیند آ رہی ہے..... آپ اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ رہے ہیں جیسے میں کہتا جاؤں آپ ویسے ہی محسوس کرتے جائیں۔ آپ لمبے سانس کھینچ رہے ہیں۔ آپ پر نیند کا غلبہ طاری ہے آپ گہری نیند میں جا رہے ہیں..... گہری نیند اور گہری نیند۔“

خیالی تصاویر کا استعمال (Use of Images)

اس طریقہ میں معمول کے ساتھ اوپر کے طریقہ کے برعکس برتاؤ کیا جاتا ہے۔ اس میں معمول کی آنکھیں بند کروا کر یہ جھپٹن دی جاتی ہے کہ جس قسم کی تصویر چٹانٹ اس کو دکھانا چاہے گا، وہی اسے نظر آئے گی۔ عموماً یوں جھپٹن دی جاتی ہے۔

”تمہارے سامنے تختہ سیاہ ہے اور تختہ سیاہ پر انگریزی حروف تہجی اے بی سی وغیرہ یکے بعد دیگرے آرہے ہیں اور مٹتے جا رہے ہیں یا پھر ہند سے بالترتیب آرہے ہیں اور مٹتے جا رہے ہیں وغیرہ وغیرہ۔“

بار بار ان الفاظ کے دہرانے سے اس کے تصور میں حروف اور ہند سے بنتے اور مٹتے جائیں گے اور اس گھن پکر میں کھو کر وہ آہستہ آہستہ نیند میں چلا جائے گا چٹانٹ جس حرف یا ہند سے کا نام لے گا وہی معمول کے تصور میں تختہ سیاہ پر بننا اور مٹنا جائے گا۔

مختلف طریقوں کا مجموعہ Gathering of Different Methods

جب کوئی بھی طریقہ انفرادی طور پر کارگر نہیں ہوتا تو ایسے میں مختلف طریقوں کے اہم اہم جزو ملا کر معمول پر استعمال کئے جاتے ہیں جن سے وہ بالا آخر چنانک نیند میں پہنچ جاتے پر مجبور ہو جاتا ہے لیکن معمول کی قبولیت کا کلیتہً انحصار پٹناٹ کی اپنی استعداد اور قابلیت پر ہے۔

عام نیند کو پٹناٹک نیند میں بدلنا۔

یہ طریقہ عموماً بچوں کے لئے زیادہ مستعمل اور کارگر ہے لیکن بڑی عمر کے لوگوں کے سلسلے میں بھی اس سے استفادہ کیا جاتا ہے۔

اس طریقہ میں معمول کو عام نیند میں جانے سے پہلے کسی وقت یہ بتا دیا جاتا ہے کہ پٹناٹ اسے سوتے میں پٹناٹک نیند میں لے جائے گا۔ جب معمول سو جاتا ہے تب اس طرح کے تجھشن دیئے جاتے ہیں۔

”آپ پٹناٹ کی آواز سن رہے ہیں۔۔۔۔۔ آپ جاگئے نہیں آپ سوتے رہیں۔۔۔۔۔ آپ میری آواز سننے جائیں۔۔۔“

یہ بات معلوم کرنے کے لئے کہ معمول پٹناٹ کی آواز سن رہا ہے یا نہیں، وہ اسے اپنا ہاتھ ہلانے اور کروٹ بدلنے کا حکم دے۔ اگر معمول نے ایسا نہیں کیا تو پھر اسے بار بار یہ حکم دیا جاتا رہے۔

”آپ میری آواز سن رہے ہیں۔“

اور جب معمول آواز کو سننے اور قبول کرنے لگ جائے تو پھر اس کو دیگر تجھشن دیئے جاتے ہیں اور پھر بعد میں اسے عام نیند میں چلے جانے کے احکام جاری کئے جاتے ہیں مریض کو جاگنے پر قطعاً اس بات کا احساس نہیں ہوتا کہ اسے پٹناٹ کر دیا گیا تھا۔

معمول کو مسخر نیند سے جگانے کے طریقے:

اکثر ذہنوں میں یہ سوال گردش کرتا ہے کہ مسخر نیند میں جتنا شخص کو بیدار کرنے میں ناکامی کی صورت میں کیا ہوگا؟ تو اس کا جواب یہ ہے کہ پریشان ہونے کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں ہے کیونکہ معمول کے جاگنے کے معاملے میں کبھی کوئی پریشانی سامنے نہیں آتی۔ صرف اتنا جاننا ضروری ہے کہ معمول کے بیدار ہونے کی سب سے زیادہ رفتار کیا ہے۔

یہ بات ذہن میں پختہ کر لینی چاہئے کہ پٹناٹک نیند کے زیر اثر سوتے ہوئے بھی معمول کا اپنے دل و دماغ اور جسم پر پوری قوت کے ساتھ پورا پورا کنٹرول بننا رہتا ہے کیونکہ مسخر نیند بہر حال قدرتی نیند نہیں ہوتی اس کی مثال کچھ یوں ہے۔

کسی بیمار بچے کی ماں رات بھر اس کے سر ہانپنے بیٹھی رہتی ہے دیر تک جاگتے رہتے اور تھک جانے کے باعث دہرہ دہرہ کر اٹھنے لگتی ہے۔ اوجھٹے وقت اگر بادل گرے گئیں تو اس کی آنکھیں نہیں کھلیں گی مگر بچہ ذرا بھی رونے لگے گا تو وہ اس کی آواز سن کر فوراً بیدار ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ اس کی دلی محبت بچے کے لئے وقف ہو چکی ہوتی ہے۔ ماں کا اس طرح سو جانا قدرتی نیند نہیں کہلواسکتا۔ اسی طرح پٹناٹک نیند کی حالت کو کبھی قدرتی نیند نہیں کہا جاسکتا۔ جس طرح ماں سوتے ہوئے بھی اپنے بچے کے لئے بیدار رہتی ہے اسی طرح مسخر شخص بھی صرف عامل کے احکام کے لئے بیدار رہتا ہے۔

چونکہ معمول اور عامل کے درمیان ایک قسم کا دلی تعلق بن جاتا ہے۔ اسی کی بنیاد پر معمول عامل کے حکم کی تعمیل کرتا ہے اور اسی مضبوط تعلق کی بنا پر عامل کو معمول

کو بیدار کرنے میں کوئی مشکل نہیں آتی، بعض اوقات تو یہ بھی ہوتا ہے کہ اگر حامل کچھ دیر اس سے بات نہ کرے تو وہ خود ہی بیدار ہو کر نارمل حالت میں آ جاتا ہے حامل کی خاموشی بھی معمول کو بیدار کرنے کیلئے حکم کا درجہ رکھتی ہے۔ بہر حال ذیل کے طریقے سے آپ معمول کو بخوبی جگا سکتے ہیں۔

1- معمول کو جگانے سے پہلے اوپر کی طرف کچھ پاس، ہاتھ سے دے کر اس کے منہ پر ایک ٹھنڈی سانس چھوڑیں اس کے بعد اس کو جگانے کے لئے یہ کھینچیں دیں۔

”اپنی آنکھیں کھولو اور بیدار ہو جاؤ۔“

آپ کو معمول کو آنکھیں کھولنے کے لئے حکم دینا پڑے گا کیونکہ آپ ہی اسے غریب سا سمجھتے ہیں اور وہ اس وقت تک آنکھیں نہیں کھولے گا جب تک آپ اسے آنکھیں کھولنے کا حکم نہ دیں گے۔

2- جب میں تین تک گنتی پوری کر لوں گا، اسی وقت تک تم آنکھیں کھول لو گے اور بیدار ہو جاؤ گے۔

جس وقت تم جاگو گے تمہیں اپنے جسم میں ایک نئی تازگی، پھرتی اور طاقت محسوس ہوگی۔ تم اچھی طرح جاگ اٹھو گے اور اپنے آپ کو بالکل تندرست محسوس کرو گے۔ ایک..... دو..... تین۔

اپنی آنکھیں کھولو۔ اور جاگ جاؤ۔

3- معمول کو حکم دیا جائے کہ وہ خود زور زور سے دس تک گنتی گئے، جب وہ پاؤں تک گمن چکے تو حکم دیں کہ وہ اپنی آنکھیں کھول لے اور جب وہ دس تک گنتی پوری کرے گا تو جاگ جائے گا۔

جائے پر وہ یہ نہیں سمجھ پائے گا کہ وہ کتنی کیوں اور کس لئے گمن رہا تھا یہ طریقہ نیکی سکول کا مروجہ ہے۔

4- پیئر کا طریقہ:

مشہور مینٹلسٹ پیئر معمول کے جسم کے کچھ خاص حصوں کو زور سے دباتے تھے اس سے وہ جاگ جاتا تھا انہوں نے جسم کے ان حصوں کا نام (Hypno Frenatrics Zones) رکھا ہوا تھا۔ وہ جلدی سے معمول کی پلکیں اٹھا کر بھی اس کی نیند دور کرتے تھے لیکن یہ طریقہ کوئی اچھا طریقہ نہیں ہے۔ اس میں احتیاط کی ضرورت بہت زیادہ لاحق ہوتی ہے ورنہ معمول کو جسمانی نقصان پہنچنے کا ذرہ ہوتا ہے۔

5- ڈاکٹر ایسڈلی کا طریقہ:

ڈاکٹر ایسڈلی مسکوری آنکھوں پر خوب زور سے پھونک مارتے تھے، پلکیوں اور میوؤں کو ہاتھ سے ہلکا بھکار گزرتے تھے، آنکھوں اور منہ پر ٹھنڈا پانی چھڑک کر معمول کو جگاتے تھے۔

بیداری کا مینٹازم

Waking Hypnotism

بیداری کے مینٹازم سے مراد یہ ہے کہ کسی شخص کو جاگتی حالت میں مینٹازم کرنا اور جاگتی حالت میں ہی اس سے حسبِ مضا کام لیا جائے۔ اس مقصد کے لئے بیداری کی حالت میں مینٹازم کے جملہ قسم کی کھینچ دی

جاتی ہیں اور ان پر عمل بھی بیداری کی حالت میں ہوتا ہے۔ اس میں صرف کمال یہ ہے کہ کسی بھی معمول یا مریض کو کوئی سافترہ بھی بار بار دہرائتا ہے جس سے ایک کمزور انسان روز بروز بہتر سے بہتر ہوتا جاتا ہے اور ہر قسم کی نفسیاتی تکالیف کے ساتھ ساتھ اکثر جسمانی تکلیف سے بھی نجات پا جاتا ہے۔

انکی مثال ہم یوں لے سکتے ہیں کہ کامیاب بیرہ ایجنٹ وہی ہوتا ہے جو اپنی بیرہ پالیسی کسی ایسے شخص کے ہاتھ فروخت کرنے کی صلاحیت رکھتا ہو جو کسی بھی صورت میں بیرہ کروانے میں دلچسپی نہ رکھتا ہو۔ وہ بیرہ ایجنٹ اپنے مسلسل فقرات اور دلائل کو جو اس نے اپنے شخص کو کوئی وقتاً مختلف اوقات میں مسلسل کی روز دینے ہوتے ہیں، سے مکمل طور پر اسے چنانا کر کے اس بات پر قائل کر لیتا ہے اس کے لئے بیرہ پالیسی حاصل کرنا بے حد ضروری اور لازمی امر ہے۔

اس طرح ٹیلی ویژن پر تشہیر یا پبلیٹی کا فن بھی بیداری کے چنانازم کی ہی ایک مثال ہے ٹیلی ویژن پر مسلسل اشتہار دیکھو کیلئے کا نظام اس قدر مشہور ہو جاتا ہے کہ وہ نہ چاہتے ہوئے بھی اس شے کو خریدنے پر مجبور ہو جاتا ہے جس کی مسلسل پراگشتہ کرنے سے چنانا کر دیا ہے۔

مشہور چنانا ڈاکٹر سیون پاورز اس سلسلہ میں انتہائی ذاتی واقعہ بیان کرتا ہے۔ "میں نے ٹیلی ویژن پر ایک اشتہار کے مسلسل چھیننے سے متاثر ہو کر بالوں کا ایک ایسا ٹانک خرید لیا جس کے خریدنے کا نمبر اکوئی ارادہ نہ تھا۔" اور یہ بیداری کے چنانازم کی واضح مثال ہے۔

بیداری کے چنانازم کی ایک اور مثال کچھ یوں ہے کہ اکثر دانت کے ڈاکٹر مریض کے مسوڑھوں کو سن کے بغیر ہی ان کا خراب دانت نکال دیتے ہیں۔

ایک ڈاکٹر نے اپنے مریض پر سن کرنے والی مخصوص دوائی کی جگہ اسے روٹی کا ایک پھلایا دکھایا اور کہا کہ وہ اسے نوکین میں بھگو کر جہاں سے دانت نکالنا ہے اس جگہ پر لگائے گا اس کے بعد اس نے روٹی کے پھلے کو ایک غلول میں رکھ دیا جسے مریض نوکین سمجھتا تھا۔ درحقیقت وہ سادہ پانی تھا پھر اس نے اسے یہ چھین دیا کہ مریض کا مسوڑھا جلد ہی سن ہو جائے گا اور اس کے ساتھ ہی وہ پھلایا اس کے منہ میں رکھ دیا اور مریض کو تاکید کر دی کہ جب وہ سمجھے کہ اس کا مسوڑھا واقعی سن ہو گیا ہے تو وہ اسے بتا دے تاکہ وہ دانت نکال دے۔

مریض کا عمل خاصا عجیب خیر تھا ایسا لگتا تھا کہ وہ واقعی نوکین کے زیر اثر ہے۔ ڈاکٹر نے دانت نکال دیا اور مریض کو ذرا برابر بھی تکلیف محسوس نہ ہوئی۔

باور ہے کہ بیداری کے چنانازم کی دو قسمیں ہیں۔

پہلی قسم وہ ہے جس میں چنانا معمول یا مریض کو سلائے بغیر شخص چھیننے کے ذریعہ اس میں چنانازم کا کوئی مظہر پیدا کر دیتا ہے۔

دوسری قسم وہ ہے جس میں عامل چنانا تو نہیں ہوتا مگر اس کے چھیننے سے دوسرے لوگ اس قدر متاثر ہوتے ہیں کہ ان کے ردعمل کے اظہار سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ یہ بیداری کا چنانازم ہے اور اس کی تمام مثال ٹیلی ویژن کی تشہیر بازی ہے۔

اگر اتفاق سے اس دوسری قسم کے چنانازم کا عامل چنانا ہی ہو تو یہ چھیننے مقابلہ زیادہ موثر ثابت ہو سکتے ہیں اس کی وجہ یہ ہے کہ چنانا چھیننے کی طاقت سے پوری طرح واقف ہوتا ہے اور وہ مختلف مواقع کے چھیننے کے استعمال کے بارے میں اپنی ہنرمندی کے باعث موقع و محل کو اچھی طرح پہنچاتا ہے اس لئے

عام لوگوں کے ساتھ اس کا برتاؤ، اس کی گفتگو، اس کے رہنے سہنے کا انداز، یہ سب چیزیں دوسروں کو متاثر کرتی ہیں۔

بیداری کے چنانچہ میں بھی عام چنانچہ کی طرح سب سے پہلے معمول میں استراحت پیدا کی جاتی ہے۔ یہ استراحت خواہ معمول خود اپنے آپ میں پیدا کرے یا چنانچہ اپنی تحشیں سے پیدا کرے تاکہ اس کے شعور کی طاقت کم ہو کہ اس کے اندر یکسوئی پیدا ہو سکے جب استراحت پیدا ہو جاتی ہے تو پھر حسب ضرورت تحشیں کے ذریعہ معمول کا علاج کیا جاتا ہے اور بعد میں اسے جاننے کے عمل کے تحشیں کے ذریعہ حالت بیداری میں لے آیا جاتا ہے۔

بیداری کا چنانچہ ایسے اشخاص کے لئے زیادہ تر استعمال ہوتا ہے جو کسی وجہ سے نیند میں جانے سے ڈرتے ہیں۔

جانوروں کو چنانچہ سزا کرنا

Animals' Hypnotism

چنانچہ کی ہنری میں ایک چنانچہ لافونیشن کا ذکر آیا ہے جو شیر کو مصنوعی نیند سلا دیا کرتا تھا لیکن درحقیقت بات یہ تھی کہ وہ تماشاخیوں کو چنانچہ کے ذریعے تحشیں کے زور پر یہ دکھاتا تھا کہ شیر سو گیا ہے۔ شیر کو سدھانے والا شخص انگلیں مشروط کے ذریعے شیر سے کئی کام کروا سکتا ہے اور مسلسل تربیت کے ذریعے شیر کو خاص طریقے استعمال کر کے سلا بھی سکتا ہے۔

انگلیں مشروط ایک ایسا ذریعہ ہے جس میں ہم بے شمار جانوروں اور پرندوں کو تحشیں کے ذریعے سو جانے کی تربیت دے سکتے ہیں جو جانوروں کو سلانے

کے سلسلے میں ہمارے پاس تجربات کی بہت کمی ہے تاہم ان قصوں سے تجربات کے نتائج سے ہمیں یہ ثبوت مل جاتا ہے کہ جانوروں پر مصنوعی نیند طاری کی جاسکتی ہے اس کے لئے بے شمار مشاہدات موجود ہیں کہ جانوروں سے تربیت کے ذریعے ایسے کام کروائے جاسکتے ہیں جنہیں دیکھ کر انسان کسی حد تک حیران رہ سکتا ہے۔ مثلاً کبوتروں کو اشارے سے بلانا، ان کا ہاتھ پر آ کر بیٹھنا، کسی پرندے کو جب کہا جائے کہ فلاں شے اٹھا کر لائے تو پرندے کا اس پر عمل کرنا یا کسی چوپائے کا تحشیں کے ذریعے رقص کرنا۔

ان سب چیزوں میں گو نیند کا مظہر نمایاں نہیں ہوتا مگر اسے بھی چنانچہ کہنا چاہئے کیونکہ یہاں تحشیں کے ذریعے جانوروں سے ایسے کام کروائے جاتے ہیں جن کا کرنا عملاً ان کی خصلت میں شامل نہیں ہوتا۔

چنانچہ کا ایک مظہر یہ ہے کہ معمول پر خواہ نیند طاری ہو یا نہ ہو وہ دیر تک ساکت حالت میں رہتا ہے۔ یہی حالت کئی ایک جانوروں میں بھی پیدا کی جاسکتی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ ان کے دل میں انسانوں کے لئے بڑی عزت و عقیدت ہوتی ہے اور وہ انسانوں کے حکم کی بہت کم مخالفت کرتے ہیں یہاں ہم مرغی پر تغیر کے عمل کی مثال لیتے ہیں۔

مرغی پر عمل تغیر کا اثر:

فادر اتھنیں اپنی کتاب "آرس میکنا لوی ات امرو" میں لکھتا ہے کہ اگر ایک مرغی کو اس کی ٹانگیں باندھ کر زمین پر لٹا دیا جائے اور اس کے آگے سفید چاک سے ایک لکیر کھینچ دی جائے تو کچھ لمحوں میں وہ مسخر ہو کر بے دم ہو جائے گی، خواہ اس کے بعد اس کی ٹانگیں کھول کر اسے چلنے کے لئے آمادہ کیا جائے تو بھی وہ مسخر

سے آزاد نہیں ہوگی اور نہ ہی ہلے گی۔ مرفی کے مسخر اور چاک کے درمیان میں کیا سائنسی اصول کارفرما ہے؟ اصل میں ہوتا یہ ہے کہ جب مرفی کی آنکھوں کے سامنے چاک کے ذریعے کبھی کبھانی جاتی ہے تو وہ اس لکیر پر اپنی نظر مرکوز کر دیتی ہے اور اس طرح وہ حرکت نہیں کر پاتی کیونکہ دماغ کے اندر کا وہ مرکز جو آنکھوں کی حالت پر کنٹرول رکھتا ہے وہ ہینڈ پر کنٹرول رکھنے والے مرکز کے بہت قریب ہوتا ہے۔ آنکھوں کی کچھ حالتیں ایسی ہوتی ہیں جن کی وجہ سے دماغ کے اندر کا وہ حصہ جو جسم کے مختلف حصوں کو چلاتا ہے اس کے کام میں رکاوٹ پڑ جاتی ہے ان ہی وجوہات سے مرفی میں کچھ دیر کے لئے القوے جیسی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔

مرفی کو مسخر کرنے کا طریقہ تو بہت سے مرفی پالنے والے جانتے ہیں جب مرفی اپنی پسند کی جگہ پر اٹھ دے دیتی ہے تو کچھ دن تک اٹھ دیتی رہتی ہے اس وقت اگر اچانک مرفی کو وہاں سے ہٹانے کی ضرورت پڑ جائے تو مرفی پالنے والا مرفی کا سر اس کے پروں کے درمیان میں رکھ کر اسے اس طرح ہلاتا ہے کہ تھوڑی ہی دیر میں وہ مسخر ہو کر نیند میں ڈوب جاتی ہے پھر اسے کسی دوسری مرفی کے اٹھوں کو سینے کے لئے اس پر بٹھا دیا جاتا ہے جب وہ مسخر نیند سے بیدار ہوتی ہے تو اسے اپنے اٹھوں اور پہلی جگہ کی کوئی یاد نہیں رہتی اور انہیں اپنے اٹھ سے سمجھ کر بیٹھ لگتی ہے۔

اسی طرح بعض لوگ کسی کیڑے مکوڑے کو الٹا کر کے بے حرکت کر دیتے ہیں مگر اسے سمجھ نہیں کہا جاسکتا کیونکہ وہ مجبوری کی حالت میں پڑا رہتا ہے اس طرح کتے پالنے والے بھی مرفی کو اپنے کتے کے پاؤں میں ایک کر وٹ لٹا دیتے ہیں کیونکہ انہیں اپنے کتوں کو برکام کے لئے سدھانا ہوتا ہے اور کتے کو بھی تربیت

دی جاتی ہے کہ ایسی حالت میں وہ خاموشی سے بیٹھا ہے اور مرفی سم کر اسی حالت میں پڑی رہتی ہے۔

اپنے دشمن مثلاً سانپ وغیرہ کو دیکھ کر پروں کا ساکت حالت میں چلے جانا بھی غالباً ذرا کامیاب ہوتا ہے لیکن بعض ماہرین کے نزدیک جانور دشمن کے سامنے جان بوجھ کر سکتے کی حالت میں چلے جاتے ہیں تاکہ ان کا دشمن ان کو یا تو مردہ سمجھ کر چھوڑ دے یا پھر ان کی بے حرکت پوزیشن سے ان کے دشمن کو اس بات کا پتہ نہ چلے کہ یہاں شکار موجود ہے۔

ابھی تک سائنس یہ بات ثابت کرنے میں ناکام رہی ہے کہ کیا جانور واقعی اپنے دشمن کو دھوکا دینے کی خاطر مردے کا روپ دھار لیتے ہیں یا پھر سم کر حرکت کرنے کی طاقت کھودیتے ہیں۔

یہ بھی کہا جاتا ہے کہ پرندے کے منہ کے ارد گرد اگر کوئی چیز مثلاً انگلی گھمائی جائے تو اس کی آنکھیں تھک کر بند ہو جائیں گی اور اس طرح کئی ایک پرندے سو بھی جاتے ہیں بقول جے لوئی اورش۔

”اگرچہ یہ عمل مکمل چنانچہ نہیں کہلا سکتا مگر چنانچہ کے مظاہر میں اس کا شمار کیا جاسکتا ہے کیونکہ اس عمل میں مصنوعی نیند طاری کرنے کا مظہر پایا جاتا ہے۔

اس طرح سانپ بین کی آواز پر مست ہو جاتا ہے اس کی سائنسی توجیہ یہ ہے کہ اگرچہ سانپ عام قسم کی سماعت کے لئے کان نہیں رکھتا تاہم سانپ کا جسم کافی حساس ہوتا ہے اور آوازوں کے باعث جب زمین میں متوج پیدا ہوتا ہے تو سانپ اپنی حساس جلد کے ذریعے اس متوج کو محسوس کرتا ہے اور اس متوج کی بناء پر مست ہو جاتا ہے یہ بھی ایک قسم کا چپناک سمجھنا ہوتا ہے۔

بقول ایف ایل مارکوس:

”چنانچہ ہم کی نیند کی نگرار کو انسان میں اثر پذیرگی کی زیادتی پیدا کرتی ہے مگر جانور کے معاملہ میں اس کا اثر اٹ ہوتا ہے یعنی کسی جانور کو بار بار چنانچہ تازہ کرنے سے اس میں اثر پذیرگی کی کمی آ جائے گی۔“

لیکن بقول لوئی اورٹن:

یہ بات بالکل غلط ہے جانوروں میں اثر پذیرگی کم ہونے کے بجائے بڑھتی ہے اس کی مثال سانپ کا تین کی آواز پر بار بار مست ہونا ہے۔ یہ بات سچا ہے کہ مختلف قسم کے جانور ایک ہی قسم کے محرک کے مقابلے میں مختلف رد عمل رکھتے ہیں بلکہ ایک ہی جنس کے جانوروں میں بھی الگ الگ رد عمل پایا جاتا ہے۔

روسی عالم عضویات پیو کو کے مطابق:

”چنانچہ ہم انکساکس مشروط ہے اور یہ کہ چنانچہ تازہ کرنے کے دوران معمول کو اگر یہ سمجھیں دے دی جائے کہ وہ میوزک یا گھنٹی کی آواز سن کر سو جائے گا تو وہ یقیناً اس کے مطابق عمل کرتا ہے یہی وجہ ہے کہ تربیت یافتہ کتا گھنٹی کی آواز سن کر لعاب دہن پھینکا شروع کر دیتا ہے لیکن اگر اسی کتے کو گھنٹی کی آواز پر لعاب دہن پھینکنے کے بجائے سونے کی تربیت دی جائے تو وہ گھنٹی کی آواز سن کر ضرور سو جائے گا۔ اگر اس عمل کو بار بار دہرایا جائے تو کتے میں اثر پذیرگی کم ہونے کے بجائے بھراور کے باعث زیادہ ہو جائے گی۔“

کتے کو زبانی چھین کے ذریعہ بھی سلایا جاسکتا ہے مگر اس کے لئے اسے چھین کھینے کی تربیت دی جاتی ہے تاکہ جو مخصوص الفاظ اس مقصد کے لئے بولے جاسکیں وہ ان کو مشروط انکساکس کے عمل کے ذریعہ سمجھ سکے۔ کتے کی اس تربیت میں

اس کی آنکھوں کے قریب ہاتھوں کی انگلیوں کو لاکر بار بار یہ الفاظ دہرائے جاتے ہیں آنکھیں بند کرو اور جب اس نے آنکھیں بند کرنا شروع کر دیں تو انگلیوں کے استعمال کے بغیر فقط یہ کہہ دینا ہی کافی ہوتا ہے کہ ”آنکھیں بند کرو“ اور اس طرح کتا زبانی چھین کے ذریعے آنکھیں بند کرنا سیکھ لیتا ہے۔

بہر حال مختلف ٹریڈز مختلف طریقوں سے اس کام کی تربیت کتوں کو دیتے ہیں اسی طرح کتے کو دوسرے احکام بھی سکھائے جاتے ہیں اکثر یہ دیکھا گیا ہے کہ جس شخص کے پاس کافی زیادہ کتے ہوں اور وہ شخص جب ایک کتے کو بلائے گا یا پیار کے لئے ایک کتے پر ہاتھ پھیر دے گا تقریباً سب کتے مالک کے پاس بھاگ کر چلے آئیں گے تاکہ وہ بھی مالک کا پیار حاصل کر سکیں۔

پرندوں میں نقل کرنے کی خصوصیت بھی انہیں کچھ سکھانے میں بہت مددگار ثابت ہوتی ہے اور اس کی مثال جنگلی کبوتروں کا انسان سے مانوس ہونا ہے جب کبھی بھی کوئی کبوتر اس مانوسیت کے تحت کسی انسان کے ہاتھ پر آ کر بیٹھتا ہے تو اس کے دیکھا دیکھی ایسے کبوتروں کے دلوں سے بھی جنہیں کبھی انسان کے پاس پھینکے کا اتفاق نہ ہوا ہو، ڈر نکل جاتا ہے کہ انسان کوئی نقصان پہنچانے والی چیز ہے اور وہ بھی بآسانی اس انسان کے ہاتھ پر آ کر بیٹھنا شروع ہو جاتے ہیں۔

یہ بیداری کے چنانچہ ہم کی ایک عمدہ مثال ہے۔

چند تجربات

بلی کے بچے کو چنانچہ تازہ کرنا:

ایک خوبصورت بلی کا پالتو بچہ لیس اور اسے کسی تنہا جگہ پر باندھ کر بٹھا دیں

اور اس کے ماتھے اور آنکھوں پر اپنی نظر کو جھانا شروع کر دیں کچھ دنوں کے اندر اندر بلی کا وہ بچہ چناناز ہونا شروع ہو جائے گا اور بلی کے اس بچے کے اوپر ایک تک نظر کا اثر پڑنے لگے گا آپ کی نظر پڑتے ہی بلی کے بچے کو نیند آ جایا کرے گی۔ جو جانور بھی کسی دوسری طرف منہ کئے ہوئے کھڑا ہے اس پر اپنی مضبوط قوت ارادوی کے ساتھ ایک تک نظر ڈالتے ہوئے یہ تصور کریں کہ وہ جانور آپ کی طرف دیکھ رہا ہے یا اگر وہ بیٹھا ہوا ہے تو وہ اٹھ کر آپ کی طرف آ رہا ہے چند دن کی مسلسل ریاضت کے بعد وہ جانور چناناز ہونا شروع ہو جائے گا، ایسے میں محض اس پر نظر جھانے سے ہی وہ جانور آپ کی طرف آنا شروع ہو جائے گا، یاد دیکھنا شروع کر دے گا۔

اسی طرح اڑتے ہوئے پرندوں، بے جان اشیاء پر بھی اپنی نظریں مرکوز کر کے ان کو چناناز کیا جاسکتا ہے بہز حال مسلسل مشق سے ہی اس پر عبور حاصل کیا جاسکتا ہے۔

چنانازم سے علاج:

قدیم زمانے سے لے کر اب تک بعض ڈاکٹر اور حکیم چنانازم کے ذریعے سے مختلف عارضوں کا علاج کر رہے ہیں۔ جبکہ آج میڈیکل سائنس اپنے عروج پر ہوئے کے باوجود بعض امراض کے سلسلے میں بے بس ہے مقابلہ چنانازم میں ان تمام بیماریوں کا شافی علاج موجود ہے۔ اگر مہلک امراض میں ایلوپیتھک طریقہ علاج یا کسی اور طریقہ علاج کے ساتھ چنانازم کو بھی استعمال کیا جائے تو نتائج بڑے اچھے نکلتے ہیں۔

ذہنی، دماغی، اعصابی، نفسیاتی، ازدواجی، جنسی بیماریوں کے سلسلہ میں چنانازم کا طریقہ علاج یقینی اسیر کا درجہ رکھتا ہے۔ بعض معمولی معمولی تکالیف کو ایک ماہر چناناز

مریض کو ٹرانس میں لائے بغیر ہی دور کر سکتا ہے سر درد، دانت درد، تکالیف معمولی دردی یا بخار وغیرہ چناناس پیدا کئے بغیر ہی دور ہو جاتے ہیں۔

بقول مشہور چناناست مسٹر برنڈ ہولڈر:

جسمانی اور ذہنی امراض کا علاج چنانازم کے ذریعے فوری اور مکمل ہو سکتا ہے اور وہ بھی اتنا اچھا کہ بیماری پھر لوٹ کر نہیں آئے گی کوئی بھی دوسرا طریقہ علاج اس کا ہم پلہ نہیں ہو سکتا۔ چٹوں میں غیر ارادوی طور پر کھچاؤ، ریش، پٹکا ہٹان سب کا بھی چنانازم کے ذریعے شافی علاج کیا جا چکا ہے یہ سائنسی علم بہت کچھ کر سکتا ہے جو دوسرا کوئی علاج نہیں کر سکتا۔

مرگی، ہسٹیریا، طفل دماغ، دماغی طور ایسی بیماریوں میں چنانازم کے ذریعے فائدہ پہنچ سکتا ہے جنون، ارواح بد کے سایہ، آسپ، پلورسی، سائی نیکا، ہیپو، نیورجیا، سٹام، لیجا، کینسر بعد لے کے السر کی تکلیف میں خاطر خواہ فائدہ حاصل ہوتا ہے۔ ڈاکٹر بائکن مین کے مطابق:

”چنانک حالت، یکساں قسم کی ایک بلکی حرکت ہے جس سے ایک حس اپنے عمل میں تیز ہو جاتی ہے جبکہ غلاف دماغ کے اعصاب اس کے اثر سے اپنا کام چھوڑ دیتے ہیں۔“

درحقیقت جب کسی بھی شخص کی پہلی بار کی نظر کو سامنے ایک چندار شے پر قائم کر کے گہری نیند میں چناناز کر دیا جاتا ہے تو عملاً اس کی توجہ سب طرف سے ہٹا کر صرف ایک ہی حس کی طرف لگ جاتی ہے اور وہ اپنے گرد و پیش کے حالات سے بے خبر ہو جاتا ہے۔

چنانازم صرف ذہنی اور روحانی امراض کا علاج ہی نہیں بلکہ یہ جسمانی نقائص کو بھی

دور کر سکتا ہے۔ لیکن اس امر کی بہت زیادہ ضرورت ہے کہ معالج کو جسمانی فزیالوجی سے مکمل واقفیت ہوئی چاہئے وہ ذہین ہو اور مریض کو اس پر اعتماد ہو تو کوئی وجہ نہیں کہ مریض صحت یاب نہ ہو۔ چنانچہ کم کے ذریعے ذیل کی بیماریوں کا علاج بخوبی ہو سکتا ہے۔

کان کا درد، جوڑوں کا درد یا وجع المفاصل، کینسر یا سرطان، کھانسی و دمہ، تنہج، خارش، جلن، انسوفیا یعنی بے خوابی، عصبی کمزوری، دماغی امراض، الکنت، ضعف بصارت، ٹی ٹی، دل کی کمزوری، بدخیمی، بھوک کی کمی، نبض کی تیزی اور سستی، فالج، اور ہرگت قوت شامہ کی کمی، سہیر یا مرگی، بے لیا، بدم خواب، نیند میں چلنا، ڈراؤنے خواب، دیکھنا، نبض کی بے قاعدہ گیاں، مردانہ امراض، نامردی، اختلام، جریان، قوت پاہ کی کمزوری، پیچے کا بستر پر چیشاب کرنا، چھوڑے پھسیاں، دانے، دادر، چھیل اور دیگر کئی قسم کے امراض وغیرہ۔

چنانچہ کم کے ذریعے خبیات سے بھی نجات حاصل کی جاسکتی ہے مثلاً بھنگ، چرس، گانجا، کوکین، شراب، مارفین، ہیروئن، پیتھادرن، افیون، پوست، چائو و دیگر نشہ چاہت وغیرہ۔

اس کے علاوہ ذیل کی کئی مثالیں چنانچہ کم سے علاج کی موجود ہیں۔

- ☆ ڈاکٹر کیمز کار پڑھ کی بڑی کامیابیوں کا نام دور کرنا۔
- ☆ لارس اورٹن کا کاتوں کے ہاتھوں کی انگلیوں کی آغوشن دور کرنا جو زیادہ گھٹنے کی وجہ سے کسی بھی شخص میں پیدا ہو جاتی ہے۔
- ☆ لارسن کا ضعف بصارت کا علاج کرنا اور نظر کے پٹھے سے نجات دینا۔
- ☆ کسی بھی بیماری کی وجہ سے اندھے پن کا علاج۔
- ☆ گونگے بہروں کا علاج جو پیدائشی طور پر گونگے بہرے نہ تھے۔

☆ گونگے کی حس کا علاج جو کسی بیماری کی وجہ سے ختم ہوئی تھی۔

بقول لارس اورٹن ماہر پیناٹسٹ:

”تحلیل نفسی کے ذریعہ انسان کی علالت کی وجوہ کو لاشعور سے نکال کر شعور میں لایا جاتا ہے تاکہ مریض خود جان لے کہ اس کی علالت کی اصل وجہ کیا ہے اس طرح تحلیل نفسی کے ذریعے ہم مریض کی ان الجھنوں کو نکال کر باہر کرتے ہیں جن کی راہ میں مقصد کھڑا ہوتا ہے۔“

جب یہ الجھن لاشعور سے نکل کر شعور میں آ جاتی ہے تو وہ مرض جو اس مخصوص الجھن سے تعلق رکھتا ہے ختم ہو جاتا ہے یعنی اس طریق سے محض نفس مریض کے اندر چھپی ہوئی اس تخریبی جبلت کو ختم کر کے تعمیری جبلت کو ابھارتا ہے۔

اس طرح کسی بھی مریض کی تمام زندگی ایک کلی کتاب کی طرح سامنے آ جاتی ہے پھر موثر تجویزوں کے ذریعے مریض کو اس مرض کے خلاف تیار کیا جاتا ہے بعض اوقات اس کی پریشانیوں جڑ سے ہی اس کے ذہن سے خارج کر دی جاتی ہیں ان کا نشانہ تک اس کے ذہن میں نہیں رہتا اور ایسے میں چنانچہ کم کی مرض کے لئے آپریشن کا درجہ رکھتا ہے اور امراض کے خاتمے کے ساتھ ساتھ مریض ذہنی طور پر ہر طرح سے پر سکون ہو جاتا ہے۔

جہاں تک سہیر یا کے معوے کے مرض کا علاج ہے اس کو صرف ایک ماہر پیناٹسٹ ہی کو کرنا چاہئے کیونکہ یہ بات مشاہدے میں آئی ہے کہ چناس کی حالت کے دوران سہیر یا کے مریض پر سہیر یا کا دورہ پڑ جاتا ہے اور تا تجربہ کار پیناٹسٹ کے لئے زحمت اور پریشانی کا سبب بن سکتا ہے۔

ایک اہم بات جو قابل ذکر ہے وہ مریض کا علاج کرنے اور اس پر پیناٹسٹ

طاری کرنے سے پہلے اس کے دل کی کیفیت کا معلوم ہونا ضروری ہے اگر آپ کے معمول کو کبھی کبھی دل کا دورہ پڑتا ہو تو پھر اس کا دل کمزور ہو گا اور ایسی صورت میں دوران چٹانکس اس کا دوران خون سست ہو جائے گا حرکت قلب گھٹ جائے گی اور اس طرح دل کی جھڑن رک جائے گا اندیشہ لاحق ہو گا۔

اس طرح پیٹ کے امراض بالخصوص درد کے علاج سے پہلے اس بات کی تسلی کریں کہ یہ درد واقعی پیٹ کا درد ہے یا اپنڈیکس کی تکلیف ہے کیونکہ اپنڈیکس کا علاج صرف آپریشن ہی ہے۔ تندرست آدمی اپنے حواس کے راستوں سے مختلف قسم کے نفوش مسلسل حاصل کرتے اور ان کا موازنہ کرتے رہتے ہیں یہ انسان کی معمول کی حالت ہے جسے کثیر الغیالی کے نام سے تعبیر کیا جاتا ہے اس لئے انسان اس حالت میں صرف ایک معین نفش کا خیال جس کے اوپر اسے اپنی نظر اور توجہ قائم رکھنا ہوتی ہے کرنا ہوتا ہے اور اس کیلئے اس کے دماغ کی حالت اس کمرے کی سی ہو جاتی ہے جس میں جھاڑو پچیر کر خوب صفائی کر دی گئی ہو چونکہ انسان کثیر الغیالی کی حالت سے نکل کر واحد الغیالی کی حالت میں آتا ہے یعنی ایک معین نفش کا خیال جس کے اوپر اپنی نظر اور توجہ کو قائم کرنا اور آ کر غلوئے دماغ کی حالت میں پہنچ جانا جو نام ہے خیالات کے کامل طور پر معدوم ہو جانے کا۔ مریض جب کسی بیماری سے بے ہوشی کی حالت میں ہوتا ہے جسے اصطلاحی طور پر کوما کہتے ہیں تو جسم اور دماغ دونوں مکمل طور پر معطل ہو جاتے ہیں اس حالت میں سوماتا بزم کی صورت پیدا کر کے عامل کے حکم سے جڑوایا کیلئے رفع کیا جاسکتا ہے۔

عامل یہ قدرت رکھتا ہے کہ وہ معمول کے کسی مرکز کو عادتاً وہ جتنا کام کرتا ہے اس سے بڑھ کر کام دینے کے لئے مجز کا دے اور اس طرح ان سے شفا یابی

میں مدد ملے۔ گردہ کی بیماری، ذیابیطس، آنتوں کا فلوں کے اندر آ جانا، پراسٹیٹ گیلنڈر، زچہ کی تکلیف وغیرہ کو بھی پیدائش سے قبل چٹانزم سے دور کیا جاسکتا ہے۔ بڑیوں کا ٹوٹ جانا، کانوں میں شور سنائی دینا، مختلف اقسام کے خوف و توہمات وغیرہ کا علاج بھی چٹانزم سے بخوبی ہو سکتا ہے۔

یادداشت کو تیز کرنا، کسی شے کو حفظ کرنا، بھول جانے کی عادات وغیرہ جن کا علاج کسی اور طریقہ علاج میں نہیں ہے صرف چٹانزم ہی سے صحت یابی پاتے ہیں اس طرح قبض، موٹاپے کا علاج بھی اس سے بھی بخوبی ہو سکتا ہے۔

چٹانزم کے ذریعے عمل جو انسانوں اور جانوروں کے دماغ کے لئے کبھی کی حیثیت رکھتا ہے اس سے دماغ کی بند حالت کا انکشاف ہو جاتا ہے اور جسم انسانی میں دیوانگی کے بند کمروں کے دروازے کھل جاتے ہیں اس طرح چٹانزم کے ذریعے انسان میں پاگل پن اور وہم کی ذہنی کیفیت پیدا کی جاسکتی ہے جو فائز افضل آدمی کے دماغ میں ہوتی ہے۔

اس طرح فائز افضل لوگوں سے اس عیب کو دور کیا جاسکتا ہے لیکن غلط ادبام کی جو بنیاد دماغی بد نظمی کی ہوتی ہے اس کو کیلئے دور کرنا اعلیٰ درجے کے چٹانزم اور وسیع تجربے کی بات ہے جو رفتہ رفتہ کیسی جاسکتی ہے لیکن غلط فہمی کا علاج ابتدائی مدارج میں تحریک پر مبنی ہے بہر حال یہ اثر تحریک بھی چٹانکس کے ذریعے دور کیا جاسکتا ہے۔

مریض کی پریشانی کی حالت اور اندرونی اعصابی امراض کی صورت میں عمل چٹانزم کے نتائج بہت تیز اور سریع الحصول ہوتے ہیں مگر دماغی فتور کی حالت میں بسا اوقات کمال بہرہ مندی اور بے حد اشتغال کی ضرورت ہے حالانکہ آخری

نتیجہ ہمیشہ صحت کی پوری صفائی کرتا ہے اسی طرح سونا بلزم یعنی نیند میں چلنے کی بیماری کا علاج بھی چنانچہ سونا سے صفائیابی کی حد تک کیا جاسکتا ہے۔

علاج معالجہ

اب ذیل میں مختلف عوارض کے علاج کے طریقے بیان کئے جاتے ہیں تاکہ ان کی روشنی میں ایک نوآموز چنانچہ صحیح طرح اپنے مریضوں کا کامیابی کے ساتھ علاج معالجہ کر سکے۔

اختلال عصبی (Neurosis)

اختلال عصبی سے مراد کسی بھی انسان کی وہ ذہنی حالت ہے جس میں انسان شعوری صلاحیتیں کھو بیٹھتا ہے اور مسلسل خوف محسوس کرتا ہے اور اپنے پریشان کن خیالات پر قابو نہیں پاسکتا۔ اس دوران اس کے عضلات، دل، معدہ وغیرہ میں اعصابی جسم کا ضعف پیدا ہو جاتا ہے جس کا کوئی عضویاتی سبب نہیں ہوتا۔

اس کی ایک صورت ایسی بھی ہے جس میں مریض اپنی شناخت نہیں کر سکتا یہاں تک کہ وہ اپنی زندگی اور نام بھی بھول جاتا ہے ایسی کیفیت کی مدت عام طور پر تین گھنٹے سے لے کر ایک ماہ تک ہوتی ہے بعض مریضوں میں ہمسیر یا کی علامات نمودار ہو جاتی ہیں اور ان کی ایک مریض کسی خطہ مثلاً چوری وغیرہ میں جتا ہو جاتے ہیں ماحول کے ساتھ مطابقت کی ناکام کوششوں کے نتائج اختلال عصبی کی علامات کے طور پر ظاہر ہوتے ہیں اس اصل میں اختلال عصبی ہمارے شعور اور لاشعور کی جنگ کا نتیجہ ہے ایک بچہ جب بالغ ہو جاتا ہے مگر اس کے لاشعور میں بچپن کی غیر ذمہ دارانہ عادات اپنے اثر و رسوخ رکھتی ہیں وہ سوسائٹی کے موجودہ مطالبات کے مطابق اپنی

زندگی کو ڈھالنا چاہتا ہے اور اگر وہ اپنے لاشعوری محرکات کی مزاحمت کے باعث ایسی مطابقت پیدا کرنے میں ناکام ہو جائے تو اس کی شخصیت اختلال عصبی کا شکار ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ ضعف اعصاب، جنسی تحریکات کا زب جانا، خصوصاً عشق میں ناکامی اور ذہنی علامات اسباب بیماری بن جاتے ہیں۔

علاج:

ایسے مریض کے علاج کے لئے مندرجہ ذیل باتوں کو دھیان میں رکھنا چاہئے مریض کی تمام کیس ہسٹری کو مد نظر رکھا جائے اور اس ضمن میں تمام معلومات یکجا کر کے ان کی روشنی میں پیناٹک تجویز دی جائیں اور ان تمام علامات کو دور کرنے کی کوشش کی جائے۔

مریض کو خوش رہنے کی عادت ڈالنے کی تربیت دی جائے۔ مریض کے ماحول سے مطابقت پیدا کرنے کے لئے خود اعتمادی پیدا کی جائے مریض کے ناموزوں افعال کو تجویز کے ذریعے درست کیا جائے مریض کے خوف و ہراس کو دور کیا جائے۔ مریض کو زندگی کے حقائق سے آگاہ کیا جائے۔ مریض کو حسب معمول شخصیت کی ذمہ داریوں سے باخبر کیا جائے اور ان ذمہ داریوں کے اہٹانے کے فوائد مریض کو بتائے جائیں۔ مریض کے ماحول اور اس کی رہائش کو تبدیل کرنے کا شعور دیں۔

اختلال عقلی (Psychosis)

جنون یا دیوانگی (Insanity) اور مانیچولیا (Melancholia) وغیرہ اختلال عقلی کی اقسام ہیں۔ مانیچولیا میں مریض بے حد مفہوم ہوتا ہے اور اپنی تکلیف

کا علاج خود بخود کبھی ہوتا ہے۔ مریض اکثر کھانا چٹا چھوڑ دیتا ہے مابین لیا کا مریض اکثر بعض دفعہ غیر معمولی طور پر خوش ہوتا ہے اور ضرورت سے زیادہ باتیں کرتا ہے ہنسن یا دیوانگی کی حالت میں یا یاگل پن کی حالت میں اگر مریض مشتعل ہو جائے تو وہ اپنے آپ اور دوسروں کو سخت نقصان پہنچا سکتا ہے اس لئے ایسے مریضوں کو دماغی ہسپتال میں رکھا جاتا ہے۔

یہ مرض اکثر کوئی عضویاتی مرض ہوتا ہے مثلاً دماغی رسولی، سخت بخار، آتھک اور مرگی وغیرہ یا کسی دیگر جراثیمی زہر کا خون میں مل کر دماغ میں پہنچنے سے پیدا ہوتا ہے، بعض اوقات شراب خوری کی کثرت بھی مرض کی پیدائش کا باعث بنتی ہے بعض عورتوں میں بچوں کی پیدائش اور سن یا سبب بھی اختلال عقلی کا باعث بن جاتے ہیں مگر ایسی مثالیں بہت کم دیکھنے میں آتی ہیں مرض کا ایک سبب موروثی رجحان بھی ہے کوئی بڑا صدمہ یا مسلسل ذہنی تناؤ مرض کی پیدائش کے اہم اسباب ہیں۔

علاج:

کیس ہسٹری کا بغور مطالعہ کرنے کے بعد ذیل کی ہدایات مریض کو پہنچائیں کہ اسے دی جائیں۔

مریض کو یہ احساس دلایا جائے کہ وہ بیمار ہے۔

اس میں خواہش پیدا کی جائے کہ وہ صحت مند ہونا چاہتا ہے۔

مریض کی طبیعت اور مرض کے اسباب کے مطابق معالجاتی تھپس دی جائے۔

اعصابی کمزوری Neurasthemia

اس مرض میں مریض جسمانی اور دماغی کمزوری محسوس کرتا ہے اور کوئی بھی کام کرنے سے جلد تھک جاتا ہے کام کرنے کی ہمت کے فقدان کے باعث مریض خود اعتمادی کھو بیٹھتا ہے اور یکسوئی کی طاقت بھی جواب دے جاتی ہے مریض کو اطمینان سے سو تو جاتا ہے مگر اٹھنے کے بعد بدستور تھکاوٹ محسوس کرتا ہے بعض اوقات سر درد کی شکایت بھی ہوتی ہے مریض عام طور پر سر کے اوپر بوجھ سامحوس کرتا ہے مطالعہ سے ذہیوں میں درد شروع ہو جاتا ہے یا تارے دکھائی دیتے ہیں کچھ کھانے سے طبیعت بدھل جاتی ہے غذا اچھی طرح سے ہضم نہیں ہوتی۔ معمولی سا صدمہ پہنچنے سے مریض کا دل دھڑکنے لگتا ہے اور بعض اوقات دل میں درد شروع ہو جاتا ہے اس کے علاوہ کئی قسم کی تلخ یادیں خصوصاً جن کا تعلق جنسی زندگی سے ہوتا ہے اعصابی کمزوری کا باعث بنتی ہیں۔

علاج:

اس کے علاج کے وقت دو اہم باتیں سامنے رکھی جائیں۔

مریض کے اندر زیادہ سے زیادہ یکسوئی پیدا کی جائے اور اس بات کو ہرگز فراموش نہ کیا جائے کہ اس کو ذہنی اور جسمانی تھکاوٹ دور کرنے کی تھپس دی جائے اور ساتھ ہی اسے پوسٹ پینالک تھپس کے ذریعہ بتایا جائے کہ جس طرح پینالک نیند سے بیدار ہونے کے بعد اس کی تمام تھکاوٹ دور ہو چکی ہوگی اس طرح عام نیند سے اٹھنے کے بعد وہ تھکاوٹ محسوس نہیں کیا کرے گا بلکہ اس کی طبیعت تروتازہ اور ہلکی پھلکی ہو جائے گی اس قسم کے تھپس کے ساتھ پانچ چھ ہفتے دار

نشستوں میں مریض میں یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے اور وہ سونے کے بعد جب احتیاط ہے تو بے چینی کی جگہ راحت محسوس کرتا ہے اس عرصہ میں اگر مرض کی کوئی علامت باقی رہ جاتی ہے تو مزید نشستوں میں اس کا علاج کیا جاسکتا ہے۔

اس علاج میں صبر کی زیادہ اہمیت ہے نہ کہ اس بات کی کہ مریض کو کتنی بار چٹاناز کیا جائے بہر حال دلجمعی سے، گھبراہٹ بغیر علاج سے اس مرض کی جڑیں ختم ہو جاتی ہیں اور مریض صحت یاب ہو جاتا ہے۔

بے خوابی (Sleeplessness or Insomnia)

نیند انسان کے لئے غذا کی طرح لازمی شے ہے دودھ پیتا بچہ بیشتر وقت سو کر گزارتا ہے پانچ سال سے چھوٹے بچے کو دن کے وقت بھی ایک بار ضرور سونا چاہئے پانچ چھ سال سے چندہ سولہ سال کے بچوں کو روزانہ دس گھنٹے سونا چاہئے جوانوں اور بوڑھوں کے لئے چھ سے آٹھ گھنٹے تک سونا ضروری ہے۔

بعض لوگ صرف دو چار گھنٹے روزانہ سو کر اپنی صحت برقرار رکھنے کا دعویٰ کرتے ہیں مگر یہ یاد رکھنا چاہئے کہ بہت کم سونے کی عادت ڈالنا ایک اعصابی مرض کو دعوت دیتا ہے بے خوابی کی تکلیف میں نیند یا تو بہت کم آتی ہے یا بالکل اڑ جاتی ہے نیند کا بالکل اڑ جانا صحت اور زندگی کے لئے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ بے خوابی کے بے شمار عوامل ہیں جن میں سونے کے کمرے میں تازہ ہوا کی کمی، آرام طلبی کی عادت، خوراک کی زیادتی، بہت زیادہ اور رات دیر تک دماغی کام کرتے رہنا، حساس لوگوں کے لئے جگہ یا سونے کے کمرے کی تبدیلی، کوئی جسمانی تکلیف جبکہ درجہ دوم محسوس ہو خصوصاً دل، سینہ وغیرہ کا درد، اس کے علاوہ فکر، سوچ،

تشویش، ڈر اور خوف عام اسباب ہیں۔

علاج:

مریض کو یہ یقین دلایا جائے کہ اسے نیند ضرور آئے گی۔ سنانے کے لئے ریت گھڑی کا طریقہ کافی کارآمد طریقہ ہے دوسرے طریقے بھی استعمال کئے جاسکتے ہیں جب مریض چٹانک نیند میں چلا جائے تو اسے اس طرح بھیج دیا جائے۔

جس طرح آپ اب نیند میں چلے گئے ہیں اسی طرح جب بھی آپ سونا چاہیں گے تو اپنے آپ کو چٹاناز کر کے نیند میں لے جائیں گے اور آپ کی یہ چٹانک نیند بعد میں عام نیند میں بدل جائے گی اور آپ نیند پوری کرنے کے بعد اپنی طبیعت میں تروتازگی لے کر اٹھیں گے۔

کھانا دیر سے اور زیادہ نہ کھائیں، تیز چائے اور کافی سے پرہیز کریں۔ البتہ دودھ خوب فائدہ مند ہے۔

خواب خرابی (Sleepwalking or Somnambulism)

اس مرض میں مبتلا شخص سوئے میں اٹھ کر چلتا ہے۔ اس وقت مریض کی حالت ایسی ہی ہوتی ہے جیسے چٹانازم کی گہری نیند میں معمول کی آنکھیں کھلوا دی جائیں اور اسے چلنے پھرنے کے لئے کہا جائے۔ مریض اپنے سونے کی جگہ سے زیادہ دور نہیں جاتا۔ اس دوران نگین قسم کا حادثہ شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ مریض دور سے کے دوران عام طور پر دوبارہ سو جاتا ہے اور مکمل جاگنے پر اس کو کسی بھی قسم کا علم نہیں ہوتا کہ وہ سوئے میں کیا کرتا رہا ہے۔ البتہ دوبارہ دورہ پڑنے کی صورت

میں اسے وہ باتیں یاد آ سکتی ہیں یا یاد کرانی جا سکتی ہیں۔

اس مرض میں جتنا لوگ اکثر ہسپتال کے مریض ہوتے ہیں۔ بعض بچے بھی اس مرض کا شکار ہوتے ہیں جن کی بہت بڑی تعداد بعد میں ٹھیک ہو جاتی ہے۔ دورے کی صورت میں مریض کو دوبارہ اس کی چارپائی یا بستر پر لٹا دیا جائے اس کے بعد وہ خود بخود سو جائے گا۔

علاج:

اس کو ذیل کی چنانچہ تھپس دینی چاہئے۔

آپ سوئے کے بعد نیند کے دوران نہیں اٹھیں گے۔

آپ ایک بار سو جانے کے بعد اٹھ گھنٹے سے قبل نہیں جاگیں گے۔

آپ رات کو سوئے کے بعد اور صبح فلاں وقت (مثلاً سات بجے) سے قبل

نہیں جاگ سکتے۔

آپ صبح ہونے تک نہ جاگ سکتے ہیں اور نہ سوئے میں چارپائی سے نیچے

اتر سکتے ہیں اور نہ ہی چارپائی پر بیٹھ کر کوئی کام کر سکتے ہیں۔

اختناق الرحم یا ہسٹیریا (Hysteria)

اس کے لفظی معانی رحم کا گھٹنا یا رحم کی رکاوٹ کے ہیں۔ اس کی وجہ رحم کی خرابی بھی ہو سکتی ہے مگر مردوں میں یہ مرض اعصابی طور کی وجہ سے ہوتا ہے۔ مرض کا دورہ اکثر شدید قسم کا ہوتا ہے۔ مریض کو اپنی کچھ خبر نہیں رہتی۔ جسم کا بیجا شروع ہو جاتا ہے، ہاتھ پاؤں میں تشنج پیدا ہو جاتا ہے، اس کی آواز بیٹھ جاتی ہے، کان بیٹھا شروع ہو جاتے ہیں یا کانوں سے آواز سنائی نہیں دیتی، اس کے علاوہ باہر کی

خرابی بھی اس کا سبب ہے۔

یہ مرض مردوں کی نسبت عورتوں میں بہت زیادہ ہوتا ہے۔ ہسپتال میں ہوش و حواس زائل نہیں ہوتے جبکہ مرگی اور غشی میں مکمل بے ہوشی طاری ہو جاتی ہے۔ اس مرض کا دورانیہ چند منٹ سے لے کر کئی گھنٹوں تک قائم رہتا ہے۔ یہ مرض درش میں بھی مل سکتا ہے۔ شدید صدمات اور عشق و محبت میں ناکامی یا جنسی خواہشات کو دبانے یا ان کے پورا نہ ہونے کے باعث بھی رونما ہوتا ہے۔

علاج:

اس کے علاج میں یہ احتیاط لازم ہے کہ اس کے مریض کو سلائے بغیر معالجاتی تھپس دیئے جاتے ہیں اور مریض کی تھپس قبول کرنے کی حدود پر اثر پذیری اپنا اثر دکھاتی ہے۔

معالجاتی تھپس اس قسم کے ہونے چاہئیں۔

وقت کا مہم بڑے سے بڑا ختم مندر کر دیتا ہے۔ آپ کے لاشعور میں آپ کی تکلیف کے اسباب کے اثرات ختم ہو چکے ہیں۔ اب آپ کو مرض کا دورہ نہیں پڑے گا۔

اگر مریض کو دورہ پڑا ہو تو ذیل کے تھپس مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

اپنے فائدے کے لئے دل میں یقین بٹھائیں کہ پٹاسٹ آپ کا ہمدرد

ترین دوست ہے۔ آپ اس کی باتوں پر مکمل تعاون کے ساتھ عمل کریں۔

آپ محسوس کریں گی کہ یہ آپ کی تکلیف کا آخری دورہ تھا، اب آپ کے اعضاء میں مکمل طور پر حس اور طاقت بحال ہو سکتی ہے۔ آپ میں طاقت اور بہت آ

جلی ہے۔ اب آپ اٹھ کر بیٹھ سکتی ہیں۔

مرگی (Epilepsy)

اس میں جملہ مریض کے اعضاء میں تشنج پیدا ہوتا ہے اور وہ بے ہوش ہو کر گر جاتا ہے۔ اس کا چہرہ نیلا ہو جاتا ہے، منہ سے جھاگ نکلتی شروع ہو جاتی ہے اور بعض دفعہ غیر ارادی طور پر بول و براز کا اخراج ہوتا ہے۔ اس دوران مریض ارد گرد کے حالات سے مکمل طور پر بے خبر رہتا ہے۔ اس کے بعد کافی دیر تک تشنج کی کیفیت رہتی ہے جس کے بعد مریض بالکل بے حرکت ہو جاتا ہے۔ اس مرحلہ پر چہرہ پر اپنی اصلی رنگت آنا شروع ہو جاتی ہے۔ آنکھیں کھلی ہوتی ہیں لیکن مریض کو کوئی ہوش نہیں ہوتا۔

اس مرض کا دورہ چند منٹ سے لے کر نصف گھنٹہ تک رہتا ہے۔ اس کے بعد مریض ہوش میں آ جاتا ہے۔ دل کی دھڑکن اور سانس کی رفتار تیز ہو جاتی ہے۔ سارے بدن پر پسینہ آ جاتا ہے اور مریض پر غیظ غلبہ پالیتی ہے۔ اس مرض کے اکثر مریض چھوٹی عمر میں اس موذی مرض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ کوئی ایک تہائی مریض دس سال کی عمر سے قبل ہی اس مرض کا شکار ہو جاتے ہیں، تین چوتھائی میں سال کی عمر میں اور کچھ لوگ بیس سال کی عمر کے بعد اس مرض کا شکار ہوتے ہیں لیکن ان میں بھی تکلیف کے اسباب اکثر ان کے بچپن کے حالات میں پیچھے ہوئے ہوتے ہیں۔ مرض کا دورہ یکدم شروع ہوتا ہے۔ گوچہ ایک علامات سے آمد کی خبر ہو جاتی ہے لیکن اکثر مہلت ہی نہیں ملتی۔

علاج:

کیس ہسٹری کے مطالعہ کے بعد ذیل کے مہاتک تجویز دیئے جاسکتے ہیں۔

آپ کو کسی بھی قسم کا خوف نہیں ہے اور نہ ہی آپ نے کوئی جرم کیا ہے۔
آپ کو کسی قسم کی ذہنی یا جسمانی پریشانی لاحق نہیں ہے۔
آپ مکمل تندرست ہیں۔ آپ کو اب یہ دور نہیں پڑے گا۔
بہر حال تھوڑی سی تحلیل نفسی بھی کرنا ضروری ہے تاکہ مرض کی اصل وجہ کو سامنے لا کر اسے دور کیا جاسکے۔

فالج (Paralysis)

اس مرض میں بدن کے کسی حصہ کی حرکت یا حس یا دونوں زائل ہو جاتی ہیں۔ اگر ایک طرف کے اعضاء مفلج ہوں تو اسے اوجھرگ (Hemiplegia) کہا جاتا ہے اور اگر سچے کے نصف حصے پر فالج ہو تو اسے امشل کا فالج (Paraplegia) کہا جاتا ہے۔ اگر چہرے کی ایک جانب فالج ہو تو یہ لقوہ (Facial palsy) کہلاتی ہے۔ اگر فالج بچوں میں پیدا ہوگی طور پر نمودار ہو تو اسے فالج الاطفال (Infantile Paralysis) کہا جاتا ہے۔ اگر یہی مرض بزرگوں میں رشہ کے ساتھ نمودار ہو تو اسے فالج مرتجف یا فالج رشہ (Snaxing palsy) کہا جاتا ہے۔

اسی طرح فالج کا سبب سینہ کا زہر ہو تو اسے فالج رصای یا سینہ کا فالج (Leaspalsy) اور اگر بدن کا کوئی حصہ شراب نوشی کی زیادتی کے باعث

مفلوج ہو جاتے تو اسے شراب کا فالج (Alcoholic Palsy) کہا جاتا ہے۔
کاتبوں یا زیادہ لکھنے والوں کے ہاتھ میں فالج ہو جائے تو یہ کاتبوں کا فالج (palsy Writer's) کہلاتا ہے۔ اس میں بازو کی کمزوری یا بے حسی یا اس میں
درد اور انگلیوں کا سوکھ جانا شامل ہے۔

بچوں میں فالج پیدائش کے وقت کسی وجہ سے دماغ پر ضرب آنے اور سر
کے دب جانے کے باعث ہوتا ہے یا بعض اوقات بچوں کے اعصاب پوری طرح
نشوونما نہیں پاتے جس کے باعث بچے کی دو ٹانگیں یا دونوں بازو مفلوج ہو جاتے
ہیں اور ان میں گاہے بگاہے جھکوں کے ساتھ غیر ارادی حرکات ہوتی رہتی ہیں،
ایسے بچے ذہنی لحاظ سے بھی کمزور ہوتے ہیں عام حالات میں دس تا بارہ سال کی عمر
تک مریض کے مفلوج اعضاء میں پوری پوری طاقت آ جاتی ہے مگر اکثر اوقات
ذہنی پسماندگی جاری رہتی ہے۔

بڑوں میں اس مرض کا سبب آتشک و غیرہ کی سمیت بھی ہو سکتا ہے بعض
اوقات خناق (Diphtheria) کے باعث بھی یہ مرض لاحق ہو سکتا ہے ہر قسم کے
فالج میں یا تو اعصاب مردہ ہو جاتے ہیں یا اعصاب کے مراکز (جو دماغ اور نخاع
میں واقع ہیں) میں کوئی خرابی پیدا ہو جاتی ہے۔

لقوہ عموماً سر دھوا کے جھونگے سے ہوتا ہے یا کبھی کبھی کان کے اپریشن کے
دوران عصب وجمی کے زخمی ہونے یا کٹ جانے سے ہو جاتا ہے۔ یہ اپریشن
بہرے کان کی اندرونی ہڈیوں کو درست کرنے کے لئے کیا جاتا ہے اس کا زیادہ تر
انحصار عصب کے زخمی ہونے کی نوعیت پر ہے، عموماً تین ماہ تک چہرے کے عضلات
میں حرکت پیدا ہو جاتی ہے اگر عصب بالکل کٹ جائے تو لقوہ لا علاج ہو جاتا ہے

رویائے صادقہ: True Dreams

رویائے صادقہ دراصل کشف، الہام اور وجدان کی صف میں شمار ہوتے
ہیں جب کبھی الاشعور کے کہاڑ خانے سے جذباتی غالتیں خارج ہوتی ہیں تو نیند کی
حالت میں شعور کی گرفت و سبکی چڑھ جاتی ہے اور اس وقت انسان اپنے الاشعوری
بیجان کا صحیح اندازہ نہیں لگا سکتا لیکن اس حال میں شعور اور الاشعور کے درمیان ایک
تیسری قوت بھی اپنا کام شروع کر دیتی ہے جسے محسب یعنی ضمیر کہا جاتا ہے۔

ہماری بعض الاشعوری یادداشتیں ایسی ہوتی ہیں جنہیں شعور کا سفر ابھرنے
نہیں دیتا چنانچہ وہ ہمیں بدل کر شعور کی سطح پر آ جاتی ہیں۔ ہمارے جتنے بھی خواب
جذباتی قسم کے ہوتے ہیں ان سب کا یہی عالم ہوتا ہے ہمارے سادہ خواب عام فہم
ہوتے ہیں اسی طرح رویائے صادقہ میں بھی کوئی پیچیدگی نہیں ہوتی اور نہ ہی شہوانی
جذبات کی کرشمہ سازی ہوتی ہے وہ صرف مستقبل نما کی حیثیت سے ہمارے
سامنے آتے ہیں اور اپنا مقصد پورا کرنے کے بعد ہماری یادداشتوں کے خزانے
میں گم ہو جاتے ہیں۔

ہمارے شہوانی جذبات خواب کی حالت میں ہمیشہ ڈراؤنی شکلوں میں
اُبھرتے ہیں جب کہ رویائے صادقہ میں ایک لطافت پائی جاتی ہے ان کی صورت
میں ہمارا دل بے حد مطمئن اور پرسکون ہوتا ہے اور ندائے غیبی کے ذریعے ہمیں
آگاہی دی جاتی ہے کہ یہ خواب سچا ہے اور اسی سے رویائے صادقہ اور عام خوابوں
میں ہا آسانی تمیز پیدا کی جاتی ہے۔ بہر حال درست ترین تمیز کیلئے مستقبل بینی کی
مفہمیں نہایت ضروری ہیں۔

ٹیلی پیتھی اور مقناطیسیت

Telepathy V/S Magnetism

ٹیلی پیتھی سے علم میں مقناطیسیت روح رواں کی حیثیت رکھتی ہے۔ اس کے بغیر اس علم سے خاطر خواہ استفادہ حاصل نہیں کیا جاسکتا۔ ٹیلی پیتھی میں جو قوت زمان و مکان کی لامتناہی وسعتوں کو پلک جھپکنے میں بچا دیتے ہوئے انتقال افکار کرتی ہے وہ مقناطیسیت ہی ہے۔

اڑھائی ہزار سال پیشتر تحصیل نے کہا تھا۔

”مقناطیسیت سے کوئی چیز بھی خارج نہیں کسی بھی شخص کی خفیہ مقناطیسیت کسی دوسرے شخص کی ذات سے ٹکنے والی مقناطیسی لہروں کے ذریعہ فوراً بیدار ہو جاتی ہے یہ مرض لہریں آوازی مقناطیسیت کے تاثر سے بھی پیدا ہو سکتی ہیں اسی طرح آنکھوں سے بھی اور لمب سے بھی۔ جسم اس وقت تک زندگی کا مل شروع نہیں کر سکتا جب تک وہ مقناطیسیت پیدا کرنا شروع نہ کر دے۔“

یاد رکھیں کہ مقناطیسی انجذاب جسم کے لئے اتنا ہی ضروری ہے جتنا کہ نظام شمسی میں کرہ ارض اور دوسرے سیارے توازن کشش کے بغیر اپنے مدار پر ہرگز قائم نہیں رہ سکتے۔ اسی طرح اس قوت کی عدم موجودگی میں انسان کا جسم مٹی کے ڈھیر کے سوا کچھ بھی نہیں ہر ذرہ جسے ہم سالمہ کہتے ہیں بہت سے ایٹموں سے مل کر بنتا ہے ہر ایٹم اس باہمی کشش و جذب کے قانون کے تحت اپنے سالمہ کی مخصوص ساخت میں موجود رہتا ہے اگر قانون کشش برقرار نہ رہے تو سالمہ کا وجود ناممکن ہو جاتا ہے اور اسی طرح کیسیادی عنصر برقرار نہیں رہ سکتا۔

اگر ایٹم کی دنیا کو گہری نظر سے دیکھا جائے تو نظام شمسی کی مانند ہر جوہر ہر ایٹم کا اپنا ایک نظام گردش ہے نظام شمسی اور ایٹم کے مقناطیسی توازن اور گردش کے اصولوں میں خاصی مطابقت پائی جاتی ہے ہر ایٹم کا ایک مرکزہ (Nucleus) ہوتا ہے اور اس کے گرد اپنے اپنے مدار پر برقیے (Electron) گردش کرتے رہتے ہیں ہر الیکٹرون میں قدرتی مقناطیسی قوت موجود ہوتی ہے جس کی مدد سے وہ خود کو مرکزہ سے الگ قائم رکھتا ہے اس طرح مرکزہ میں بھی مقناطیسی قوت ہوتی ہے جو ہر الیکٹران کو اپنے سے دور مخصوص فاصلے پر گردش میں مصروف رکھتی ہے اس طرح یہ مقناطیسی ایٹمی نظام قائم رہتا ہے۔

یعنی ہمارے نظام شمسی میں ایک مرکز یعنی سورج ہے بہت سے دوسرے سیارے اور طفیلی چاند ہیں۔ ان میں سے بہت سے ایسے بھی ہیں جن کو ہماری نگاہری نظر نہیں دیکھ سکتی مگر یہ سب مقناطیسی قوت کے سہارے سورج کی قوت گردش پر حاوی ہو جاتے ہیں ورنہ وہ اپنا طہرہ وجود گم کر کے سورج کے آفتابیں گولہ میں سما جائیں لیکن ان سب کی یکجہائی اور ربط اس سورج کا مہون منت ہے جسے اور جس کی قوت کشش کا وہ دقار کرتے ہیں اگر یہ مقناطیسی قوت نہ ہوتی تو اس کے جواثرات پیدا ہوتے ان سے یہ سیارے خلا میں بے مقصد گھومتے رہتے حتیٰ کہ وہ برف کی مانند ٹخمد ہو کر رہ جاتے یا آپس میں ٹکرا کر فنا ہو جاتے۔ یہی مقناطیسیت کے کرشمے ہیں لیکن اس کے باوجود غیر مرئی اور پراسرار ہیں ہر ایٹم یا جوہر کو حیات کی ابتداء کا ذمہ دار سمجھا جاتا ہے اور اسے تخلیقی قوت کا حامل بھی مانا جاتا ہے اسی طرح انسان کا جسم، دماغ، اعصابی نظام، تمام اعضاء گوشت اور ہڈیاں ان ہی ایٹموں سے مل کر بنی ہیں انسانی جسم کے ہر ایٹم میں اتنی قوت ہے

کہ اگر اسے بے لگام چھوڑ دیا جائے تو وہ پورے انسانی جسم کو تباہ کر سکتی ہے۔
خون کا ہر قطرہ غنی اور محرک مقناطیسی قوت سے مخلوط ہے جس کا کوئی ایک ذرہ بھی ایسا نہیں جو ایک غنی برقی گرد (Dynamo) کی صلاحیت نہ رکھتا ہو حالانکہ برقی اور مقناطیسی یکساں نہیں ہوتی ہیں لیکن دونوں کا منبع ایک ہی ہے اور دونوں کے لئے اصول یکساں ہی ہیں وہ اپنے اظہار کے لئے یکساں ذرائع استعمال کرتی ہیں کیونکہ ہمارے گرد ہوا کا جو سمندر موجزن ہے اس میں برقی قوت اور مقناطیسی قوت محدود ہے جس کے ذریعے آواز کی مقناطیسی قوت لہروں کے ذریعے ایک فرد سے دوسرے فرد تک پہنچتی ہے۔

خیالات اور تصورات کی لہریں ایک دماغ سے دوسرے دماغ میں منتقل ہوتی ہیں قوت خیالی کا یہ وسیلہ ہی کہہ ارض پر پائی جانے والی آثار حیات کا باقی کائنات کے حیاتی آثار سے منسلک اور تعلق پیدا کرتا ہے۔

انسانی مقناطیسیات اپنے اثرات کو ایک فرد سے دوسرے فرد تک منتقل کرنے کے لئے مذکورہ بالا تینوں وسیلوں کو استعمال کرتی ہے۔ جب فضا میں آواز کی لہریں لب و لہجہ کا انداز منتقل کرتی ہیں تو اس طرح وہ مقناطیسی آواز کے انتقال کا ذریعہ بنتی ہیں۔ اصل مقناطیسیات روشنی اور خیالات کے اتھارے منتقل ہوتی ہے ہوا کی لہروں میں آواز کی رفتار 1.87 فی سیکنڈ ہوتی ہے جبکہ خیالات کی قوت پلک جھپکنے میں کائنات کے دور دراز سیارے اور کرے تک بھی پہنچ جاتی ہے جو ہم سے اربوں کھربوں میل دور خلا میں گھوم رہے ہوتے ہیں یہ لہروں کی صورت میں سفر کرتے ہیں اور صرف اس کہہ پر ہی انسانی زندگی اور انسانوں کو ایک دوسرے سے متحد نہیں کرتے بلکہ کائنات کی تمام چیزوں سے تعلق پیدا کر لیتے ہیں۔

کوئی بھی قوت مثلاً مقناطیسیات ایک ایسا ضروری رابطہ رکھتی ہے جس کے ذریعے اس کے اثرات اور نفوذ کو کسی دوسرے کی جانب منتقل کیا جاسکے اور اس سے عملی نیلی بیٹھی وجود میں آتی ہے جس سے انسانی جسم کی مجموعی اور غنی مقناطیسیات کو بیدار کرنے کی کوششوں پر بہت سے طریقوں سے اثر ڈالا جاسکتا ہے۔

ہر شخص میں تھوڑی بہت مقناطیسیات موجود ہے بلکہ دوسرے الفاظ میں اس کائنات کا کوئی بھی ذرہ مقناطیسیات کے وجود میں خالی نہیں ہم سب کی زندگی مقناطیسیات ہی سے عبارت ہے جب ہم سانس لیتے ہیں تو فضا میں کچھ نہ کچھ مقناطیسیات کے اجزاء ضرور اپنے اندر جذب کر لیتے ہیں اس طرح ہمارے وجود ہی مقناطیسی بیٹریاں خود بخود چارن ہوتی رہتی ہیں۔ سانس کے ذریعہ ہم اپنے اندر جو توانائیاں جذب کرتے ہیں ان میں مقناطیسیات کا کافی مقدار میں موجود ہوتی ہے۔

اس مقناطیسیات کو ابھارنے میں ہم جسمی کامیاب ہو سکتے ہیں جب ہم نیلی بیٹھی اور ارتکاز توجہ کی مشقوں پر پوری طرح عمل پیرا ہوں۔ اس سے نہ صرف ہماری عام عادتوں میں تبدیلی ممکن ہے بلکہ نئی عادتیں تشکیل پاتی ہیں اور یہی نئی عادتیں ہماری شخصی مقناطیسیات کا سبب بنتی ہیں۔ مشقیں ہمارے اندر عملی تحریک پیدا کرنے کا سب سے بہترین ذریعہ ہیں اور یہی بے بہا عطیہ قدرت مقناطیسیات ہے اور یہی وہ قوت ہے جو عروج و کامیابی سے ہمکنار کرتی ہے مسلسل مشقوں کی مدد سے انسان بالآخر دوسری تمام قوتوں پر محیط ہو کر اسے انتہائی بلند یوں پر پہنچا دیتا ہے اور یہی حاصل نیلی بیٹھی کے علم کا ہے۔

ٹیلی پیتھی اور مراقبہ

Telepathy V/S Meditation

تمام پراسرار علوم کی تمام تر بنیاد دینی یکسوئی اور نحویت پر قائم ہے اور اس کے حصول کا خاص ذریعہ مراقبہ ہے۔

چونکہ ٹیلی پیتھی کی قوت ہر شخص میں کم و بیش موجود ہوتی ہے اور اس سے وہی شخص کامیابی کے ساتھ استفادہ حاصل کر پاتا ہے جو اس صلاحیت کے بھاری کیلئے ہمدردت کو شایں رہے۔

ارتکاز توجہ سے مراد کسی خاص نقطے کی طرف شعور کا مسلسل بہاؤ ہے جس میں تمام تر توجہ کسی ایک مرکز پر مرکوز کرنا لازم ہوتا ہے تاکہ اوراک کے ساتھ کسی قدر بلند تر روحانی درجات حاصل کئے جاسکیں۔

ارتکاز توجہ کا عمل صدیوں پرانا ہے قدیم قومیں بھی اس فن سے بخوبی واقف تھیں اور دور جدید میں بھی اس کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جاسکتا اور یہ مقصد مراقبہ کی صورت میں حاصل ہوتا ہے مراقبہ کی شکل یوگ میں کنول آسن سے مشابہ ہے اس سے انسان کا باورائی شعور بخوبی حرکت میں آ جاتا ہے۔

یوگ کی پانچ ٹیلی یوگ ایسیاں جو کہ یوگا کا بانی اور ماہر تھا، اپنی کتاب یوگا سوترا میں لکھتا ہے۔

”انسان کے ذہن میں جو قوت لاشعور ہے وہ پوشیدہ ہے اور اسے صرف مراقبہ کے عمل سے ہی بیرونی ذہن لاشعور میں لایا جاسکتا ہے اور جب انسان اس پر قابو پالیتا ہے تو اپنی روحانی قوتیں حاصل کر کے زندگی میں سب کچھ پا

سکتا ہے۔“

چونکہ ٹیلی پیتھی کا ابتدائی ذریعہ ارتکاز توجہ کی مشقیں ہیں اور ارتکاز توجہ کا پہلا ذریعہ مراقبہ ہے اس لئے مراقبہ کی اہمیت ٹیلی پیتھی میں بہت بڑھ جاتی ہے۔

اللہ تعالیٰ نے انسانوں کو بے شمار قوتوں سے نوازا ہے لیکن انسان کو ان عقلی قوتوں اور توانائیوں کا علم نہیں ہے انسان نہیں جانتا کہ اس کے اپنے اندر جو عظیم الشان سلطنت موجود ہے اور جس کا وہ حاکم ہے وہ کیسی ہے۔ اس سلطنت کے اصل مناظر سے آگاہی کے لئے علم ٹیلی پیتھی کا سہارا لینا پڑتا ہے جبکہ علم ٹیلی پیتھی کو اجاگر کرنے کے لئے یکسوئی کی مشقوں اور ان کے ماخذ اول مراقبہ کا قدم بہ قدم سہارا لینا پڑتا ہے اسی لئے مراقبہ کو علم ٹیلی پیتھی میں اہم مقام حاصل ہے اور مراقبہ کے حصول کے لئے ذیل کی مشق ضروری ہے۔

مشق:

- 1- دو زبانوں کو کر بیٹھ جائیں۔
- 2- پشت بالکل سیدھی ہو۔
- 3- سر بلند اور نظریں بالکل سامنے ہوں۔
- 4- نظریں جھکائے بغیر اپنے سامنے کسی بھی بوب پر نہ لگا دیں۔
- 5- ابتدا میں مشکل ہوگی چٹکیں جھپکیں گی اور آنسو بھی بہیں گے لیکن گھبراہٹ جاری کرنے کے بجائے صبر اور تحمل سے اپنی کوشش جاری رکھیں گے تو اس میں کامیابی حاصل ہو جائے گی۔ یہی مراقبہ کی اولین مشق ہے۔ اس کے بعد آپ کئی دوسری مشقوں کے ذریعے اس میں مہارت حاصل کر سکتے ہیں اس سے جسم صحت مند و توانا اور دماغ حاضر باش رہتا ہے۔

مضرات انتقال افکار

Defects Through Telepathy

اس سارے علم کو حاصل کرنے کے بعد ذہنوں میں ایک سوال اکثر پیدا ہوتا ہے کہ کیا ان تمام مشقوں کی ریاضت سے صرف فوائد ہی حاصل ہوتے ہیں یا میڈیسن کی طرح یہ اپنے نقصانات بھی رکھتی ہیں اس بات کا درست ترین جواب تو بے حد مشکل ہے کیونکہ اس کے متعلق پہلے سے کوئی بات طے کرنا یا پیشین گوئی کرنا بے حد مشکل امر ہے تاہم ذیل کی ایک مثال سے اس بات کا اندازہ کیا جاتا ہے۔ ایک نہایت خوبصورت گاڑی کا رخانہ سے تیار ہو کر جب باہر آتی ہے تو کارخانہ دار اس بات سے قطعی لاعلم ہوتا ہے کہ یہ گاڑی کتنے حادثات کا شکار ہوگی اور کتنے مقامات پر یہ خراب ہو کر الٹ جائے گی؟ ہاں وہ اس بات کی ہدایت زبانی تحریری طور پر کر دیتا ہے کہ اگر احتیاط کا دائرہ ہاتھ سے نہ چھوڑا گیا تو یہ گاڑی شاید ہی حادثہ کا شکار ہو سکتی ہے لیکن احتیاط کے تقاضوں کو جب ذرا نیچر بھول کر اندھا دھند ذرا نیچر شروع کر دیتا ہے تو پھر حادثات یا گاڑی کے الٹنے کی کوئی ضمانت نہیں دی جاسکتی۔

یہی صورت حال افکار خیال (Telepathy) کی مشقوں کے سلسلے میں درجیش ہوتی ہے۔ اگر ان مشقوں کا صحیح ترین اور منوثر استعمال نہ کیا جائے اور لا پرواہی بے دھیانی برتی جائے تو اس کی وجہ سے یا تو فتورِ دماغ (Melancholy) کا عارضہ فوری طور پر واقع ہوگا یا پھر دماغ بے حرکت کر پاگل بنا دے گا۔

جس طرح نئے میں دھت انسان کو اپنی ہوش بالکل نہیں ہوتی یعنی اس کے غلط استعمال والا شخص بھی اپنے ہوش و حواس کو بیٹھتا ہے کیونکہ شعور احکامات پر عمل

درآمد کرنے والے اعصاب معطل ہو جاتے ہیں اور اس طرح شعور کے سوجانے کے بعد لا شعور اپنی من مانی پر آتا ہے اور اس طرح بے قابو ہو جاتا ہے جس طرح مونہ گاڑی کا انجن خراب ہو کر کنٹرول سے باہر ہو جاتا ہے۔ بہر حال فوائد حاصل کرنے کے ساتھ ساتھ اگر غلطیاں کی جائیں گی تو ذیل کے نقصانات کا سامنا کرنا پڑے گا۔

- 1- دماغی فتور۔
 - 2- اعصابی انتشار۔
 - 3- جسمانی امراض۔
 - 4- اٹھہیا (کی خون)۔
 - 5- مراق و خناق۔
 - 6- رعشہ۔
 - 7- القیاس الحواس۔
 - 8- گتشی یا انقرس۔
 - 9- جنسی امراض۔
- ان کا مختصر جائزہ لیا جاتا ہے۔

دماغی فتور: Brain Disorder

اس مرض میں انسان کے دماغ میں ایک قسم کا خلل واقع ہو جاتا ہے جس سے اکثر وہ بھول و غیرہ کے مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے اور بعض اوقات جذب کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

اعصابی انتشار:

مختلف دماغوں میں مبتلا ہونے کا نام اعصابی انتشار ہے۔

جسمانی امراض:

منیہ، جنون، بے خوابی، ذہنی غلطی اور غیرہ۔

اینبما (کئی خون):

شعوری مراکز پر زبردست دباؤ سے خون کی کمی کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے
آنکھیں پر قان زدہ معلوم ہونے لگتی ہیں۔

مراق و خفقان:

انسان پر ایک قسم کی بذیانی کیفیت طاری ہو جاتی ہے مریض بک بک اور
جھک کرتا ہے گھبراہٹ بے حد بڑھ جاتی ہے۔

رعشہ:

یہ عارضہ شعور مطلق کی ممانعت سے پیدا ہوتا ہے جب کوئی انتقال افکار کی
مشقیں کرتا ہے تو اس کی ضربیں شعور سے شور برتر تک پہنچتی ہیں اور غلط ضرب اس
میں خلل کا باعث بن کر انسان میں کمی قسم کے غوارض کا علاوہ رعشہ کا بھی باعث
بنی ہے۔

اس طرح گنیشیا کا مرض بھی شروع ہو جاتا ہے جس میں انسانی جوڑ درو
کرنے لگتے ہیں اور رفتہ رفتہ ناکارہ ہو جاتے ہیں۔

التباس حواس: Illusion

اس کا مریض سوتے جاگتے عجیب و غریب اشکال دیکھتا ہے بھوت پریت
چڑیل چملا دے سانپ وغیرہ عام نظر آتے ہیں۔

جنسی امراض: Sex Diseases

انتقال افکار کی مشقیں کے دوران جنسی مرض بھی پیدا ہو سکتا ہے۔

نیکلی پیتھی سے علاج

Telepathy Cure

نیکلی پیتھی انسان کی ذہنی قوتوں کا اعلیٰ ترین نمونہ ہے اس لئے یہ نفسیاتی اور
جذیبہ امراض کے علاج میں بے حد سودمند ثابت ہوتی ہے۔

سولہویں صدی کے نامور کیمیا دان اور طبیب پراسس کے مطابق:

”ہر مرض کا فطرت خود علاج کرتی ہے جو کہ ہر انسان میں موجود ہے اور
جسے ہم روحانی علاج (Faith Healing) کہتے ہیں۔“

سویٹن کے ڈاکٹر پیرا سیلس (Peracelsus) نے اس طریقہ
علاج پر بھرپور تحقیق کی اور ہمارے لئے ایک بیش بہا خزانا چھوڑا۔ پیرا سیلس

کیمیا دان ہونے کے ساتھ ساتھ ماہر روحانیت بھی تھا وہ حیرت انگیز قوتوں کا
حامل تھا ہر وقت اپنے ساتھ ایک تلوار رکھتا تھا اور یہ کہتا تھا کہ اس کی تلوار میں آسمانی

قوتیں ہیں اسی کی طرح اس کی تلوار بھی پراسرار تھی۔ وہ دواؤں پر کم کر انسان کی
عقلی شفا بخش قوتوں پر بہت زیادہ اعتقاد رکھتا تھا۔ اس لئے وہ اپنے مریض کو

دواؤں کی جگہ تعویذ، گنڈے دیتا تھا اور جھاڑ پھونک کرتا تھا۔ حالانکہ وہ یہ بات
بخوبی جانتا تھا کہ یہ بے اثر اشیاء ہیں لیکن ان پر اعتقاد اور یقین ہی شفا بخشی کا

باعث بنتا ہے کیونکہ انسان کے اندر نفسی و روحانی قوتیں ان روحانی قوتوں سے پیدا
ہو کر اپنا اثر دکھاتی ہیں۔

روحانی علاج کا طریقہ صدیوں پرانا ہے انسان کی تہذیب کی ابتداء ہی سے یہ طریقہ رائج رہا ہے اور اس کی تاریخ میڈیکل سائنس کی تاریخ سے بے حد پرانی ہے اور اس کی گواہی پرانی تہذیبیں جن میں بابلی، آشوری، مصری، یونانی، برصغیر، عرب وغیرہ شامل ہیں بخوبی دے رہی ہیں۔

اگر اس کی حقیقت کا بغور جائزہ لیا جائے تو معلوم ہوتا ہے کہ اس کے انداز جو یقین و اعتقاد پایا جاتا ہے وہ انسان کے جسم میں موجود شفا بخش قوتوں کو بحال اور توانا کر کے اس کے روگ کو دور کر دیتا ہے اور پھر اسلیس کا نظریہ اس سے مطابقت رکھتا ہے۔ کیونکہ جدید دور میں بہت سی بیماریوں کی وجوہات محض ذہنی عوارض اور نفسیاتی الجھنوں پر مشتمل ہوتی ہیں خواہ وہ ظاہراً جسمانی علامات بھی رکھتے ہوں لیکن ان کا درست ترین علاج اس وقت میڈیکل ادویات سے ممکن نہیں ہوتا جب تک ان کا باقاعدہ علاج ٹیلی پتھی سے نہ کیا جائے اور یہی اس کے شفا یابی بخشنے کا حقیقی پس منظر ہے۔

اعصابی اختلال Neurosis

یہ بیماری نفسیاتی بیماری ہے اس بیماری کے دورے جس شخص پر بھی پڑتے ہیں وہ مختلف وہموں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس کے اسباب تو مختلف ہوتے ہیں لیکن زیادہ تر بے معنی قسم کے خیالات کا ذہن میں جھڑپ رہنا ہی وہم کہلاتا ہے۔ بہر حال کئی قسم کے وہم مریضوں میں دیکھے جاتے ہیں جن میں کچھ حسب ذیل ہیں۔

1۔ چھت کرنے کا وہم:

اس میں اکثر یہ ہوتا ہے کہ جہاں لیٹ رہا ہے اس کی چھت گر جائے گی۔

2۔ ہارٹ فیل ہونے کا وہم:

اس میں مریض اپنی صحت کے متعلق ہمیشہ اس فکر میں مبتلا رہتا ہے کہ اس کا دل اچانک فیل ہو جائے گا اور وہ اچانک مر جائے گا۔

3۔ غذا کے ناقص ہونے کا وہم:

اس میں مریض متوازن اور مفید غذا کھانے کے باوصف یہ سمجھتا ہے کہ وہ ناقص غذا کھا رہا ہے اس وہم میں مریض دل میں یہ خوف رکھتا ہے کہ کوئی نقص کھانے میں نہ ہر نہ ملائے اس لئے وہ بہت کم کھاتے پیتے ہیں۔

4۔ دشمن کا وہم:

اس میں مریض ہر وقت یہ سوچتا ہے کہ دشمن اس کا پیچھا کر رہا ہے اور اسے اپنی جان کا خطرہ لاحق رہتا ہے۔

5۔ چوری کا وہم:

اس میں ہر وقت گھر میں چور گھس آنے کا خطرہ ہوتا ہے۔

6۔ حادثہ اور آگ لگنے کا وہم:

اس وہم میں سفر کرنے سے مریض ڈرتا ہے اور اس طرح اسے گھریا دوکان میں آگ لگنے کا وہم ہوتا ہے۔ ڈرا سے اشارے سے وہ خوف کھا جاتا

ہے۔ اس کے علاوہ اور بھی کئی قسم کے وہم ہیں جو لاحق ہو سکتے ہیں۔

علاج:

ان سب وہموں کے علاج کے لئے ذیل کے ٹیلی پشٹک تجویز دیے جاتے ہیں۔

1- آپ کا ذہن ایک مضبوط قلعہ ہے اس میں کسی بھی قسم کے غیر ضروری خیالات اور وہم داخل نہیں ہو سکتے۔

2- آپ کے ذہن میں وہی خیالات داخل ہو سکتے ہیں جنہیں آپ داخل ہونے کی اجازت دیں گے۔

3- آپ تجزیاتی اور غریب قسم کے خیالات کو اپنے ذہن میں داخل نہیں ہونے دیں گے۔

4- آپ کسی وہم کو اپنے ذہن میں جگہ نہیں دیں گے۔

5- ذہن میں بہت سے خیالات آتے ہیں چلے جاتے ہیں کسی خیال کو ذہن میں روکنے سے پہلے یہ دیکھیں کہ آیا یہ خیال تعمیری ہے یا تخریبی، فائدہ مند ہے یا نقصان دہ۔

6- یہ وہم ضرر رساں ہوتا ہے اس سے روحانی و جسمانی نقصان پہنچتا ہے ہرگز کسی وہم کو ذہن میں نہ بیٹھنے دیں۔

7- وہم بے بنیاد ہوتا ہے۔ وہی آدمی دوسروں کی نظر میں ذلیل ہوتا ہے۔

8- خود سے کہیں کہ کسی وہم کو اپنے ذہن میں جگہ نہیں دیں گے اور نہ ہی آئندہ کسی وہم میں مبتلا ہوں گے۔

9- جب بھی کسی وہم کا شکار ہونے لگیں گے تو اپنے آپ کو دوسرے امور میں مصروف کر لیں گے۔

10- اس طرح آپ اپنے وہم سے مکمل چھٹکارا حاصل کر لیں گے۔

ہدایات:

1- ٹیلی پشٹک تجویز بار بار پڑھیں۔

2- مریض کے اندر ماحول کے مطابق خود اعتمادی پیدا کی جائے۔

3- مریض کے ناموزوں افعال کو تجویز کے ذریعہ درست کیا جائے۔

4- کسی قسم کا ڈر یا خوف محسوس نہ کرے ایسی صورت میں اپنے ڈر اور خوف سے نجات حاصل کرنے کی سعی و کوشش کرے۔

اختلال عقلی: Psychosis

مجیدہ قسم کی خلاف معمول شخصیت کو اختلال عقلی (Psychosis) کا مریض کہا جاتا ہے بعض خلاف معمول شخصیت بے ضرر ہوتی ہیں ان کے اعمال کو غیر ذمہ دار نہ ہوتے ہیں مگر ان میں کسی بھی قسم کا تشدد نہیں پایا جاتا اس لئے اپنے آپ کو یا سوسائٹی کو نقصان نہیں پہنچاتے۔

ان کے برعکس وہ خلاف معمول شخصیتیں جن کی حرکات میں تشدد کو دخل ہوتا ہے خاص تو جہ کی مستحق ہیں اور ان کی کڑی نگرانی ضروری ہے۔

اختلال عقلی کا مریض کو حقیقی زندگی سے لطف اندوز ہونے کی قابلیت کھو جاتا ہے لیکن حقیقت کو سمجھنے کے سلسلہ میں اس کے ادراک اور احساس میں کوئی

نمایاں خرابی پیدا نہیں ہوتی۔ بلکہ وہ اپنے ماحول سے پوری طرح مطابقت رکھتا ہے جبکہ اختلال عقلی کا مریض اپنے ماحول سے پوری طرح لاتعلقی ہوتا ہے اس کا ادراک اور احساس اشیاء کی حقیقت کو سمجھنے سے معذور ہو جاتا ہے یا پھر مریض حقیقت کو سمجھنا پسند ہی نہیں کرتا۔ وہ سوہوم یا غیر سوہوم شے میں کوئی تیز نہیں کر سکتا۔

اقسام: Kinds

جنون یا دیوانگی وغیرہ اختلال عقلی کی اقسام ہیں جنہوں میں مریض بے حد مغموم ہوتا ہے اور اپنی تکلیف کا علاج صرف خودکشی سمجھتا ہے مریض اکثر کھانا پینا چھوڑ دیتا ہے جبکہ دیوانگی کا مریض کبھی تو غیر معمولی طور پر خوش ہوتا ہے اور ضرورت سے زیادہ باتیں کرتا ہے اور بعض اوقات بالکل خاموشی اختیار کر لیتا ہے اور گھنٹوں ضرورت سے زائد چپ رہتا ہے۔

اختلال عقلی کے سبب بعض اوقات عضویاتی امراض جیسے دماغی رسولی، سخت بخار، آنفک، مرگی یا کوئی اور دیگر جراثیمی زہر خون میں مل کر دماغ میں اس کے اثرات پیدا کرتے ہیں۔

اسی طرح شراب خوری اور کسی بھی نشے کی کثرت مرض کی پیدائش کا باعث بنتی ہے۔

بعض عورتوں میں بچوں کی پیدائش اور سن یا سبب بھی اختلال عقلی کا باعث بنتا ہے۔

مسلسل ذہنی تھکاؤ، کوئی بڑا صدمہ مرض کی پیدائش کے اہم اسباب میں

شامل ہیں۔

خواب خرابی Sleep-walking

اپنے نام سے ہی یہ مرض کو ظاہر کرتا ہے اس میں مریض نیند میں اٹھ کر چلتا پھرتا ہے۔ مریض کی حالت بیدار قسم کی ہوتی ہے جیسے چٹا ٹوم کی گہری نیند میں معمول کی آنکھیں کھلوائی جاتی ہیں اور اسے چلنے پھرنے کو کہا جائے۔

اس مرض میں مریض اپنے سونے کی جگہ سے عموماً زیادہ دور نہیں جاتا اسے اپنی حفاظت کا پورا پورا خیال ہوتا ہے کوئی حادثہ جس میں مریض کہیں گر کر مر جائے شاذ و نادر ہی رونما ہوتا ہے۔

خواب خرابی کا مریض دورے کے بعد عام طور پر سو جاتا ہے اور جاننے پر اسے کچھ بھی یاد نہیں ہوتا کہ وہ نیند میں اٹھ کر چلتا پھرتا رہا ہے شاذ ہی اسے کوئی بات یاد رہتی ہے۔ وہ اپنے آپ کو صرف اس صورت میں مریض تصور کرتا ہے کہ اس نے خواب میں فلاں کام کیا ہے۔ مریض کو جب دوسری دفعہ دورہ پڑتا ہے تو اسے پہلے دورے کی باتیں یاد آ سکتی ہیں یا کرائی جاسکتی ہیں۔

علاج:

- 1- آپ سونے کے بعد نیند کے دوران نہیں اٹھیں گے۔
- 2- آپ سو جانے کے بعد اٹھ کھٹے سے پہلے نہیں اٹھیں گے۔
- 3- آپ رات کو سونے کے بعد صبح سات بجے سے پہلے نہیں جاگیں گے۔
- 4- آپ صبح ہونے سے پہلے کسی بھی صورت نہیں جاگیں گے اور نہ ہی سوتے

میں چار پائی سے نیچے اتر سکتے ہیں ماسوائے ضروری حاجت کے۔
5۔ آپ چار پائی پر بیٹھ کر کوئی بھی کام نہیں کر سکتے۔

مرگی یا اختناق الرحم: Hysteria

مرگی یا ہسٹریا کا مرض رحم کی خرابی سے پیدا ہوتا ہے مریض کا معدہ اکثر شدید قسم کا ہوتا ہے مریض کو اپنے متعلق اور اپنی گزشتہ زندگی کے بارے میں کچھ خبر نہیں رہتی۔

جسم کا کانچا، ہاتھ پاؤں میں تشنج کا پیدا ہونا، آواز کا بیٹھ جانا، کانوں کا بجنایا بہرا ہو جانا، ہاضمہ کی خرابی وغیرہ اس کی علامات ہیں۔

اس مرض میں مریض یوں محسوس کرتی ہے کہ اس کے پیٹ سے کوئی گولا سا اٹھ کر اس کے سر کی طرف جاتا ہے اسے بنا دے اور اس مرض کو دباؤ گولا بھی کہا جاتا ہے۔

دورے کی حالت میں اس مرض سے کوئی عضو کمزور یا وقتی طور پر مفلوج ہو جاتا ہے نظر کا بند ہو جانا بھی اس کی علامات میں شامل ہے۔ مریض اکثر اوقات چل پھر نہیں سکتی اور نہ ہی اس میں کھانے پینے کی ہمت رہتی ہے۔ بعض دفعہ جسم آگے یا پیچھے کی جانب خم کما کر آکر جاتا ہے مریض کبھی کبھی مارتی ہے اور تیز محض کے ساتھ آہیں بھرتی ہے اس کے علاوہ بعض حالتوں میں خواب خراب بھی شامل ہوتی ہے۔

ہسٹریا، مرگی اور غشی میں فرق کے لئے یہ بات یاد رکھیں کہ ہسٹریا کے مرض میں ہوش و حواس بالکل زائل نہیں ہوتے مگر مرگی اور غشی میں مریض پر مکمل بے

ہوش طاری ہو جاتی ہے۔

مرگی کی خاص نشانی یا علامت یہ ہوتی ہے کہ اس میں مریض کے منہ سے جھانگ نکلتی ہے نیز مرگی کا دورہ پڑنے پر مریض کبھی کبھی گر سکتا ہے مگر ہسٹریا میں یہ بات ملاحظہ کی گئی ہے کہ اول تو مریض گرنا ہی نہیں اور اگر گرے بھی تو کسی نرم جگہ پر گرتا ہے تاکہ اسے چوٹ نہ آئے مرگی کی بے ہوشی میں کوئی آواز سنائی نہیں دیتی مگر ہسٹریا کے دورے میں مریض کو آواز سنائی دیتی ہے خواہ وہ لوگوں کی باتوں کا جواب نہ دے۔

علاج:

ہسٹریا کا مریض ٹیلی پتھی تھینکشن کے ذریعہ بہت جلد شفا یاب ہو جاتا ہے بعض ٹیلی پتھسٹ دورے کی حالت میں معالجاتی تھینکشن دیتے ہیں کیونکہ مریض میں تھینکشن قبول کرنے کی حد درجہ اثر پذیر ی پائی جاتی ہے معالجاتی تھینکشن حسب ذیل دینے چاہئے۔

- 1۔ وقت کا مرہم بڑے سے بڑا زخم مندل کر دیتا ہے وقت سب سے بڑا معالج ہے۔
- 2۔ آپ کے لاشعور میں آپ کی تکلیف کے اسباب اثرات ختم ہو چکے ہیں۔
- 3۔ اب آپ کو اس مرض کا دورہ نہیں پڑے گا۔
- 4۔ اس مرض کا آسیب آپ کو چھوڑ چکا ہے۔
- 5۔ اب آپ کو کوئی مرض لاحق نہیں ہے۔
- 6۔ اب آپ بالکل تندرست اور توانا ہیں۔

اگر ہسٹریا کے دورے کے دوران بخشن دینے ہوں تو پیداشدہ علامات کو مد نظر رکھتے ہوئے اپنی ذہنی رو سے اس قسم کی بخشن دیئے جاتے ہیں۔

1- اپنے فائدے اور اپنی صحت کے لئے اپنے دل میں یہ یقین بٹھائیں کہ آپ کا معالج آپ کا ایک ہمدرد، عزیز ہے۔

2- آپ کا ہمدرد ہے۔

3- آپ اس کی باتوں پر مکمل تعاون کے ساتھ عمل کریں۔

4- آپ محسوس کریں کہ یہ آپ کی تکلیف کا آخری دورہ تھا۔

5- اب آپ کے اعضاء میں مکمل طور پر حس اور طاقت بحال ہو رہی ہے۔

6- اب آپ میں طاقت اور ہمت آ چکی ہے۔

7- اب آپ اٹھ (بیٹھ سکتی ہیں)۔

8- اب آپ کو کوئی خوف باقی نہیں رہا۔ اس لئے آپ کی مرض کی بدلتی بھی ختم ہو چکی ہے۔

9- آپ کے عضلات میں حرکت پیدا ہو گئی ہے اور یہ حرکت آہستہ آہستہ بڑھ رہی ہے۔

10- اب آپ کو مزید کوئی دورہ نہیں پڑے گا۔

خرابی یا دوا داشت: Bad Memory

ہر فرد ایک جیسی یادداشت کا حامل نہیں ہوتا۔ بعض لوگ ایک چیز کو دوسروں کے مقابلے میں با آسانی یاد کر سکتے ہیں۔ کسی بات کو یاد کرنے کے لئے یہ ضروری ہے کہ وہ بات ذہن پر نقش ہونے کے بعد تحت اشعور میں موجود رہے تاکہ بوقت

ضرورت اسے شعور میں لایا جاسکے۔ یادداشت کی خرابی سے دو قسم کی خرابیاں مراد ہیں۔

(i) اول یہ کہ کوئی بات یاد کرنے یا یاد کرانے کے باوجود اس طرح بھولی رہے کہ جیسے وہ ذہن پر نقش ہی نہ ہوئی ہو۔

(ii) دوسری قسم کی خرابی وہ ہے کہ بات تحت اشعور میں موجود تو رہتی ہے مگر وہ مناسب وقت پر یاد نہ آتی ہو۔

خرابی یا دوا داشت کی وجہ کوئی جسمانی یا دماغی خرابی بھی ہو سکتی ہے عموماً یہ بات دیکھنے میں آتی ہے کہ اکثر لوگ جو خرابی یا دوا داشت کی شکایت کرتے ہیں وہ حقیقتاً

اس تکلیف میں مبتلا نہیں ہوتے البتہ انہیں ایک قسم کا وہم ہوتا ہے کہ ان کی یادداشت درست نہیں رہی۔ جبکہ حقیقت یہ ہے کہ وہ اس محرک یا بات میں اتنی

دلچسپی نہیں لیتے کہ وہ محرک یا بات ان کے ذہن میں پوری طرح نقش ہو جائے اگر نقش ہو بھی جائے تو ان کی لاپرواہی کے سبب وہ بات وقت پر یاد نہیں آتی اور

جب وقت گزر جائے پر وہ بات یاد آ جاتی ہے تو اپنی لاپرواہی سے جہم پوشی کرتے ہوئے اپنی یادداشت کو کوتاہی سے رہتے ہیں۔ اسی طرح بڑھاپے میں انسان پرانے

واقعات کو یاد رکھ سکتا ہے لیکن نئے واقعات یاد نہیں رکھ سکتا۔ اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ اس کا ذہن اس قابل نہیں رہتا کہ نئے محرکات پوری طرح نقش ہو سکیں۔

خرابی یا دوا داشت کا اصل سبب دور کر لیا جائے یا جسمانی یا دماغی مرض کا مکمل علاج کر لیا جائے تو یہ تکلیف خود بخود دور ہو جاتی ہے لیکن از حد بڑھاپے کی وجہ

سے ہونے والی تکلیف کا علاج ہے۔

علاج:

- 1- سب سے پہلے ارٹھارٹھ کی تربیت دی جائے تاکہ جملہ حرکات پوری طرح ذہن پر نقش ہونے لگیں۔
- 2- لیلی بیٹھی کچھن صورت حال کے مطابق دے کر اس بات کا احساس دلایا جاتا ہے کہ وہ اب ہر بات بخوبی یاد رکھ سکتا ہے۔

خفقان: Melancholy

یہ مرض اعصابی اختلال سے تعلق رکھتا ہے۔ اس مرض میں انسان بلاوجہ بولنا رہتا ہے جس طرح بخاری شدت میں ہڈیانی کیفیت طاری ہو جاتی ہے اور مریض اول قول بکنا شروع کر دیتا ہے اسی طرح خفقان کا مریض بھی جھک جھک کرتا رہتا ہے۔ خفقان کے مریض کو بے حد گھبراہٹ ہوتی ہے اور اسے سردیوں میں بھی گرمی محسوس ہوتی ہے راتوں میں اسے اپنے جسم پر خوب نیناں سی رہتی محسوس ہوتی ہے خواب نہ دیکھنے کے باوجود وہ بزدلاتا رہتا ہے اور اس کی باتیں سمجھ میں نہیں آتیں۔

علاج:

اس کا علاج تحلیل نفسی کی صورت میں کیا جاتا ہے۔ ایسے مریض کو کسی تنہا کمرے میں بند کر کے اسے حکم دیا جاتا ہے کہ وہ یا تو آزاد گوئی کے ذریعہ اپنے اندر کی بھڑاس کو زور زور سے نکال دے یا پھر آزاد نگاری سے اپنے اندر کی تمام باتیں کسی کاغذ پر لکھے۔

بعد ازاں اسے مخصوص ٹیلی بیٹھی کچھن کے ذریعہ ہدایات دی جائیں کہ وہ آئندہ اس کا شکار نہیں ہوگا اور اس کا مرض مکمل دور ہو چکا ہے۔

التباس حواس Hallucination & Illusion

ہیپوسٹینس اور ایپوٹنس سے مراد کسی شخص کو عالم بیداری یا خواب میں عجیب عجیب صورتیں نظر آتی ہیں اور دھوکہ مٹتا ہے۔ اس کی مثال کچھ یوں ہے کہ آپ سو رہے ہیں کسی نے دروازہ کھولا تو ایسے مریض کو محسوس ہوگا جیسا کہ طفلان آ گیا ہے یا کسی کے کرسی پر بیٹھنے سے جو چرچا مٹ پیدا ہوئی تو یوں محسوس ہوتا ہے کہ مریض کی ہڈیاں ٹوٹ رہی ہیں۔

اس طرح جب بجلی کی قی روشن کی جاتی ہے تو ایسے محسوس ہوتا ہے کہ اس کے گرد فرشتوں نے اپنا نور نکبیر دیا ہے اس قسم کے دھوکے حالت خواب ہی میں نہیں بلکہ عالم بیداری میں بھی ہوتے ہیں جیسے آپ کے سامنے سے ایک شخص آ رہا ہے جسے آپ بخوبی جانتے ہیں لیکن آپ اسے اٹنی سمجھ رہے ہیں اس طرح آپ نے کسی شخص کی پیٹہ دیکھی تو معلوم ہوا کہ ہونہ ہو وہ آپ کا بھائی ہے لیکن جب بغور اس کی شکل دیکھی تو معلوم ہوا کہ وہ کوئی دوسرا شخص تھا۔ ایک شخص بیٹھے بیٹھے چٹخیں مارنے لگا وہ اپنی پچھلی پچھلی آنکھوں سے کسی بڑے عظیم کو مسلسل گھور رہا تھا۔ اسے ایسا لگ رہا تھا کہ یہ کچھ نہیں بلکہ اس کے اندر کی خونخوار درندے دیکے بیٹھے ہیں۔

تاہم ایپوٹنس کی شدت میں مریض کو نہ صرف مختلف آوازیں سنائی دیتی ہیں بلکہ انتہائی شبکیں بھی نظر آتی ہیں۔ ہڈیاں کے دورے میں طرح طرح کے فریب نظر، فریب خیال، اور فریب سماعت ہوتے ہیں انتہائی نشے میں بھی یہ کیفیت ہوتی

ہے۔

جب انسان انتقال افکار کی مشقیں کرتا ہے تو التباس حواس سے اس کا سابقہ پڑتا ہے۔ ایسی صورت میں مطلق ڈرنا نہیں چاہئے کیونکہ وہ صرف ہاہمہ ہوگا لیکن جب التباس ختم ہوگا حقیقی مشاہدے اور عین الحقیقہ کی منزل شروع ہوگی تو آپ دنگ رہ جائیں گے۔

یہ بات ذہن میں رہے کہ بے قابو دماغ اور بے قابو اعصاب کے مشترکہ عمل سے ہی التباس پیدا ہوتا ہے۔
علاج:

کیسوی کی منزلوں اور شخص کی مشقوں کے ذریعہ اس کا بخوبی علاج ہوتا ہے جب دماغ اور اعصاب محکوم بن جائیں گے تو پھر یہ شکایت پیدا نہ ہوگی۔

انتشار دماغ: Tension

اکثر انتقال افکار کی مشقوں میں ناکامی سے کچھ عرصے کے لئے انتشار دماغ کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ یہ ایک ایسا مرض ہے جو خود بخود ختم لیتا ہے لیکن کسی خاص کام میں مصروفیت سے یہ خود بخود ختم ہو جاتا ہے۔

انتشار دماغ کی حالت میں انسان اپنا کوئی بھی کام سکون سے انجام نہیں دے سکتا کیونکہ ایسے وقت دنیا جہان کے واقعات اٹل لٹل کر آپ کے ذہن میں آئیں گے اور آپ کا دھیان بٹائیں گے۔ یہ دھیان بٹانے ہی انتشار کہلاتا ہے۔

علاج:

کیسوی کی سادہ مشقوں سے اس مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے لیکن کسی کی زیر نگرانی ان مشقوں کو کیا جائے تاکہ صحیح نتائج حاصل ہو سکیں۔

بے خودی: Selfness

فرض کیجئے آپ نے لائبریری جیب میں رکھا ہے اور اسے ادھر ادھر ڈھونڈ رہے ہیں اس طرح کسی محفل میں بیٹھے گفتگو ہو رہی ہے لوگوں کے درمیان زور دار بحث شروع ہے لیکن آپ کے کان ان کی باتیں سننے سے قاصر ہیں لیکن آپ کا ذہن کہیں اور ہے ایک ایسی دنیا میں جہاں کوئی تنہا بھی موجود نہیں ہے کوئی شکل آپ کو نظر نہیں آ رہی کوئی خوشبو یا بو آپ کو متاثر نہیں کر رہی ہے یہی بات ہے خودی کہلاتی ہے۔ بے خودی کی ابتدا بھول سے ہوتی ہے جو آگے چل کر بہت نقصان دہ ثابت ہوتی ہے اسکا آخری نتیجہ یہ برآمد ہوتا ہے کہ مریض چوبیس گھنٹہ دنیا و مافیہا سے بے خبر رہتا ہے ذاتی طور پر اس پر کیا گزرتی ہے یہ کسی کو معلوم نہیں ہے دماغی ہسپتالوں میں ایسے افراد کی تعداد زیادہ ملے گی جو بے حس و حرکت بیٹھے ہر وقت غلامی میں ہی گھورتے رہتے ہیں اور انہیں کچھ خبر نہیں ہوتی کہ ان کے گرد کیا ہو رہا ہے۔

علاج:

ارتکاز توجہ کی مشقوں سے ابتدا کی جائے پھر بعد میں خرابی یادداشت کی مانند موقع محل کے لحاظ سے ٹیلی تیشی بحسن دی جائیں۔

جذب: Inself

جذب بھی بے خودی سے ملتی جلتی چیز ہے لیکن جذب کے ساتھ جنون کا بھی کسی حد تک تعلق ہوتا ہے انتقال افکار کی مشقیں کرنے والوں کو یہ مرض ضرور لاحق ہوتا ہے۔ جذب درحقیقت بے خودی کی ترقی یافتہ شکل ہے۔ اس کے مریض

کوسمی مکاشفات (ندائے مثنوی)، غریب نظر اور بے خودی سب ہی چیزوں سے واسطہ پڑتا ہے ایسا شخص بیٹھے بیٹھے یہ محسوس کرنے لگتا ہے جیسے اسے مختلف قسم کی نفیسی آوازیں سنائی دے رہی ہیں اور وہ خود اپنی ہستی بالکل فراموش کر بیٹھتا ہے اس لئے ایسے شخص کو مجذوب کہا جاتا ہے۔

اسی لئے ہدایت کی جاتی ہے کہ انسان جذب کے بجائے مراقبے سے کام لے یہی اس کے لئے بہترین بات ہے۔

علاج:

جذب کے مریضوں کا علاج سانس کی مشقیں اور تحلیل نفسی ہے اور اس کے بعد ٹیلی پیٹھی کی تحیض دی جاسکتی ہیں اور اس طرح جذب کا مرض لاحق نہیں ہو پاتا۔

کابلوس: Nightmare

یہ ایک نہایت تکلیف دہ اور پریشان کن مرض ہے۔ مریض پر جب بھی اس کا دورہ پڑتا ہے تو اس کی ذہنی حالت نہایت خستہ اور دماغی اعصاب متاثر ہونے لگتے ہیں بستر پر لیٹ جانے کے بعد جب نیند کی وجہ سے آنکھیں بند ہونے لگتی ہیں تو یکایک ایسے معلوم ہوتا ہے کہ کوئی شخص چھاتی پر چڑھ کر بیٹھ گیا ہے اور اپنی پوری طاقت سے اس کا گلا گھونٹ رہا ہے۔

یہ ایک نادرہ و گرفت ہوتی ہے کسی ان دیکھی قوت کا جسم پر تسلط بڑھ جاتا ہے مریض اپنے آپ کو اس نادرہ و طاقت کی گرفت سے چھڑانے کی کوشش کرتا ہے مگر ایسا معلوم ہوتا ہے کہ اس کا بال بال جکڑا ہوا ہے وہ اپنی پوری طاقت سے

جیسے ہی کوس لرتا ہے مگر اس کی آواز حلق سے باہر نہیں نکلتی بلکہ گھٹ کر رہ جاتی ہے۔

کبھی ایسا بھی محسوس ہوتا ہے کہ کچھ توڑے ہیں مگر آواز سنائی نہیں دیتی پھر خود ہی اس کا زور آہستہ آہستہ ٹوٹنے لگتا ہے اور مریض اس کی نادیہ و گرفت سے آزاد ہو جاتا ہے۔

علاج:

شخص کی مشقیں کروائی جائیں پھر ٹیلی پیٹھی تحیض سے اس کا مناسب علاج کیا جائے۔

خون کی کمی Anaemia

انتقال افکار کی مشقوں کے دوران خون کا شعوری مراکز پر دباؤ بڑھ جانے سے جسم میں خون کی کمی کا عارضہ لاحق ہو جاتا ہے اس میں چہرہ زرد ہو جاتا ہے آنکھیں برقان زدہ لگتی ہیں جسم سوکھنے لگتا ہے، معدے کا فعل جکڑنے لگتا ہے۔ پھر پھر صحیح طور پر کام نہیں کرتے غرضیکہ سارا جسمانی نظام جکڑ کر رہ جاتا ہے۔

علاج:

ایسی صورت میں کسی مستعد میڈیکل ڈاکٹر سے رجوع کریں اور اس کی ہدایات پر عمل کریں۔

ٹیلی پیٹھی تحیض کے ذریعہ شعوری مراکز پر سے دباؤ کو ہٹانے کی پوری پوری کوشش کی جائے۔

رعشہ: Palsy

یہ مرض دراصل شعور مطلق کی ممانعت سے پیدا ہوتا ہے جب آپ انتقال افکار کی مشقیں کرتے ہیں تو ان کی ضرب شعور برتر یا شعور مطلق تک پہنچتی ہے یہ خود بخود شعور آپ کے قابو یا تصرف میں آتا پسند نہیں کرتا لہذا رعشہ طاری کر کے آپ کو ان مشقوں سے باز رکھنے کی کوشش کرتا ہے۔ اسی طرح کبھی کبھی رعشہ سخت اشتعال، جذباتی گھٹن، سہمی اور گھج گھج اور گہرے احساس کسری سے بھی پیدا ہوتا ہے۔

علاج:

دماغ کو ہر قسم کے تحریمی خیالات سے محفوظ رکھا جائے۔ ذہن کی صفائی کے لئے محض کی مشقوں میں باقاعدگی اختیار کی جائے اس طرح مرض سے چھٹکارا مل جائے گا۔

گنٹھیا: Rheumatics

یہ بھی مانند رعشہ ایک مرض ہے جب کبھی شعور مطلق جسم کی ہڈیوں کو اپنا مطیع پاکر اس پر اپنا اثر ڈالنے لگتا ہے تو ہڈیاں دھتی ہیں اور پٹھے اٹھنے لگتے ہیں اور جوڑوں میں درد شروع ہو جاتا ہے۔

علاج:

۱۔ ممتد طبی ڈاکٹر سے معائنے کروا کر اس کی ہدایت پر عمل کریں۔

۲۔ شیعہ بنی اور ترغیبات کی مشقوں سے اس کا علاج کیا جائے۔

بخار: Fever

ادراک مادرائے حواس کی مشق کرتے وقت جب شعور کی مداخلت خاص بڑھ جاتی ہے تو مشق کرنے والے کو اچانک بخار ہو جاتا ہے جس میں ہڈیاں دکنے لگتی ہیں۔ آنکھیں جلتی ہیں۔

علاج:

اس قسم کے بخار سے بالکل نڈر ہیں اپنے آپ پر یکسوئی پیدا کیجئے بعد میں ذیل کی ٹیلی پیٹھی ٹیچن دی جائے۔

”میرا بخار معمولی ہے یہ خود بخود رفع ہو جائے گا اور میں بالکل ٹھیک ہو جاؤں گا۔“

ایپونیا: Aponia

اس مرض میں آواز بند ہو جاتی ہے۔ مرض کا حملہ اچانک ہوتا ہے اور انسان کو خوف و ہراس میں مبتلا کرتا ہے۔ اکثر ٹیلی پیٹھی کی مشقوں کے دوران ایسا ہوتا ہے کسی دہشت ناک منظر کی وجہ سے لٹھی بندھ جاتی ہے اور زبان بند ہو جاتی ہے۔

علاج:

اعصابی یکسوئی کی مشقوں سے اس مرض پر قابو پایا جاسکتا ہے۔

جنسی امراض: Sex Diseases

انتقال افکار کی مشقوں کے دوران کسی بھی مرض کے پیدا ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ اس لئے اگر ایسی کوئی شکایت پیدا ہو جائے تو فوراً اس کے علاج کی طرف توجہ دی جائے۔

اکثر اس مرض میں ذیابیطس کے مریض مبتلا ہوتے ہیں لیکن ذیابیطس کا ہر مریض انتقال افکار کی مشقوں کی وجہ سے بیمار نہیں ہوتا اسکی طبی وجوہات بھی ہو سکتی ہیں اگر کسی شخص کو یہ موذی مرض لاحق ہو جائے تو اس کے لئے کچھ عرصہ کے لئے اپنی مشقیں چھوڑ دینی چاہئیں اور ڈاکٹر کی طرف رجوع کرنا چاہئے۔

علاج:

اشتغال افکار کی مشقوں کو چھوڑ کر شخص کی مشقوں کو اپنایا جائے۔ ہلکی ہلکی ورزش اور چہل قدمی اختیار کی جائے۔

اپنے آپ کو ٹیلی ویشن پر شخص کے ذریعہ ہدایت دی جائے اس طرح مرض رفتہ رفتہ کنٹرول میں آجائے گا اور مریض شفا یاب ہو جائے گا۔

انتقال افکار کے دوران پیش آنے والے چند مظاہر:

1- شمع بینی کی مشق کے دوران ڈاکٹر روڈف کو یہ واقعہ پیش آیا جو کہ نورانی پیکر سے متعلق ہے۔ ان کی زبانی واقعہ سنئے۔

”اس رات جب میں نے شمع کے سامنے بیٹھ کر معمول کے مطابق اپنی مشق شروع کی تو اس کے چند لمحوں ہی کے بعد مجھے ایسا معلوم ہوا کہ کوئی انجانی قوت میرے گرد منڈلا رہی ہے اور پھر مجھے اپنی ریڑھ کی ہڈیوں میں سرسراہٹ سی محسوس ہوئی جو ایک لہر کی صورت

میں دوڑتی ہوئی کپٹیوں تک آگئی اور پھر شریانوں سے گزر کر پیشانی کے اندرونی حصے سے نگہبانی اسی لمحے مجھے اپنا جسم معدوم ہوتا ہوا محسوس ہوا چاروں طرف گہری تاریکی چھا گئی خاموشی اور بھی گہری ہو گئی۔ یہ چند سیکنڈ نہایت خاموشی سے گزر گئے۔ پھر یہ معلوم ہوا جیسے چاروں طرف مہیب آوازیں اٹھ رہی ہوں اور پھر دفعتاً ایسا لگا کہ میں اپنے جسم سے باہر آ گیا ہوں میرا جسم سامنے اسی طرح بیٹھا ہوا تھا جس طرح میں شمع بینی کے مراقبے میں بیٹھا کرتا ہوں۔ اس کے بعد میرا وہ شفاف جسم (نورانی پیکر) دروازے کی طرف بڑھا مگر وہ زمین سے چند فٹ اونچا اڑ رہا تھا اور جب میں نے دروازہ کھولنے کے لئے ہاتھ بڑھایا تو معلوم ہوا کہ میرا ہاتھ کھلی فضا میں آ گیا اس کے بعد یہ محسوس ہوا کہ فضا نہایت خوشگوار اور موسم اس قدر شاندار ہے کہ بیان نہیں کیا جاسکتا۔ فضاء میں خوشبوئیں غمیری ہوئی ہیں عطر ہوا میں رواں دواں ہیں بادلوں کے پرے اڑے چلے جا رہے ہیں شادیاں بچ رہے ہیں اور میں ہواؤں میں انگڑائیاں لیتا ہوا دھوئیں کی مانند لہرا رہا ہوں مجھے اپنا جسم صاف نظر آ رہا تھا اور پوری کائنات میرے سامنے ایک کھلی کتاب کی مانند پڑی ہوئی تھی۔ پھر اچانک مجھے ایسا معلوم ہوا کہ میں اپنے جسم میں واپس آ گیا ہوں۔“

2- روس میں مشہور ٹیلی پتھسٹ راسپوٹین مگزار ہے۔ اس نے اپنے اندر اس قدر طلسماتی مقناطیسی قوت پیدا کر لی تھی کہ وہ ملک اور بادشاہ پر چھا گیا تھا اور

اس طرح در پردہ روس کا بے تاج بادشاہ بن بیٹھا تھا۔ نہ صرف ملکہ زارینہ بلکہ شاہی گلو کی شہزادیاں اس کے امرو کے اشارے پر اپنی جان چھڑکنے کے لئے تیار رہتی تھیں۔

چنانچہ ایک مرتبہ اسے زبردیا گیا مگر زبردست قوت ارادی کے باعث زہر نے اس پر کام نہ کیا پھر اس پر رویا اوروں نے بیک وقت چھ گولیاں چلائی گئیں۔ چھ گولیاں سینے میں کھا کر بھی وہ ایک گھنٹہ تک بے پناہ قوت ارادی کی بدولت زمین پر پڑا تر پتار با جگہ ایک بار تو وہ بستر پر اٹھ کر بیٹھ بھی گیا مگر پھر زیادہ خون بہہ جانے کی بناء پر انتقال کر گیا۔

3۔ ذیل میں ہم ڈیوڈ ہولے کی کہانی پیش کرتے ہیں جو اپنی نوعیت کے اعتبار میں انتہائی حیرت انگیز ہے کہ الفاظ سے زیادہ ٹیلی ویتھی جذبات کی ترسیل نے کیسا کارنامہ انجام دیا۔

ڈیوڈ ہولے کا اکوٹا چٹا جس کی عمر گیارہ سال تھی کار کے حادثہ میں زخمی ہو گیا۔ وہ کو ما یعنی بے ہوشی کی حالت میں زندگی اور موت کی کشمکش میں مبتلا تھا۔ ڈاکٹروں نے واضح طور پر کہہ دیا تھا کہ اس کے زخم نہ بچنے کے کوئی امکان نہیں ہیں مگر ماں نے کچھ اور ہی سوچا وہ اپنے بیٹے کے پاس بیٹھ کر ٹیلی ویتھی رابطے کے ذریعے زخمی بیٹے کی چارہ گری کرتی رہے اور اسے اپنی محبت کے ذریعے ہمت سے کام لے کر زخمہ رہنے کی جدوجہد کی تلقین کرے تو شاید اس کا چٹا موت کے منہ میں جانے سے بچ جائے۔

محرّب عملیات و تعویذات
المعروف

اعمالِ قادری

پر تاثیر عملیات و تعویذات
المعروف

اعمالِ فقیری

عملیات و تعویذات پر مشتمل فرما

اعمالِ درویشی

ہدیہ فی کتاب

180/- روپے

مؤلف

صوفی محمد ندیم محمدی

روبی پبلی کیشنز

دکان نمبر 13 - الحمد مارکیٹ، غزنی سٹریٹ، اردو بازار، لاہور